Path.
1482 r
Kilian
GESCHENK
FRESENIUS

<36622897510014
S
<36622897510014
Bayer. Staatsbibliothek

Schnorr v K. inv. et aq. f. f. Lpz. 1805

Die
Diätetik
der
weiblichen Schönheit.

Eine Toiletten-Lektüre,

herausgegeben

von

Dr. C. J. Kilian,

Medizinalrath und Professor.

Mit einem Kupfer.

Hamburg,

bey B. G. Hoffmann

1806.

BAYERISCHE
STAATS-
BIBLIOTHEK
MUENCHEN

GESCHENK
FRE[illegible]

Meinem

trefflichen Weibe

zum

Andenken meines innigsten Dankes

für die männliche Unterstützung und liebevoll zärtliche Fürsorge um Mich in jenen grausen- und schreckensvollen Zeiten, wo Marcus in Bamberg, unter der schändlichst gemisbrauchten Firma meines Nahmens, den berüchtigten Streich gegen die Universität zu Würzburg verübte, und dadurch ein ganzes Jahr hin-

durch mein ganzes Vermögen, Ehre und Leben auf das gefahrvollste Spiel gesetzt hatte. *)

*) S. Meine Zurückberufung nach Franken, und Wiederaufnahme daselbst durch Direktor Marcus in Bamberg. München, in der Schererischen Buchhandlung 1803.

BAYERISCHE STAATS-BIBLIOTHEK MUENCHEN

Wer Anakreons Geliebte gesehen, im Urbilde oder auch nur im Traume, im Oelgemälde oder in Marmor gehauen, und es dennoch dem Teischen Sänger verarget, daß er, von Myrrhe, Lyäos und von seiner Schönen berauscht, raschen Entschlusses, in der Liebe recht himmlisch zu rasen, die Saiten seiner Lyra geändert, statt die Atreiden und den Kadmus zu singen, den Heroen vielmehr auf immer ein Gehabet euch wohl gesagt, und seine Lyra seitdem auch nur von Liebe allein ertönet; der lege sogleich diese Lektüre aus den Händen, und erhole sich lieber an Hiobs elegischem Gedichte. Denen aber Natur oder Erziehung ein warm fühlendes Herz, für Schönheit empfänglich, verliehen, und dennoch bisher das Glück noch nicht beschieden, Anakreons Schöne zu schauen, die mögen aus dessen eigenem Gemälde vernehmen, was wohl den Dichter bezaubert, was den Greisen verjüngte.

„Male mir,“ so sprach Anakreon zum Maler seiner Geliebten, „male mir, trefflicher Mann, „du Günstling der Muse, du Meister in der Rho„dischen Kunst, male, wie ich sie beschreibe, meine „entfernte Geliebte. Zuerst male mir das Haar, „das weiche, das schwarze, und wenn die Farbe „das kann, male mir's, wie es so süß von Myrrhe „duftet. An der Wange, die du im ganzen Um„risse zeichnest, male unter dem dunkelfließenden „Haare die schöne elfenbeinerne Stirne. Die Au„genbraunen dürfen sich weder begegnen, noch „trennen, sondern sie müssen sich wie im Urbilde „unvermerkt an einander verlieren. Schwarz die „Augenwimper; der Blick, wie reges Feuer; das „Auge blau, wie der Pallas Athene, und schmel„zend, wie der Kythere. Nase und Wange male „wie Milch und Rosen; die Lippen, wie die der „Peitho, wenn sie Küsse fordert. Im zarten Kin„ne, am blendenden Halse müssen alle Charitinnen „schweben. Uebrigens umwirf ihr ein Gewand von „hellem Purpur, das aber nicht alles bedecket, son„dern ein wenig den Bau, den reitzenden, zeiget. „O! ich sehe sie wie fertig. Du Bildchen? du „fängst gewiß bald an zu plaudern.“

So der Schönheitstrunkene, liebliche Dichter. Und dennoch zweifelt man noch, wegen der durch den Ausdruck der Kunst so sehr erhobenen Täuschung, ob dies ganze Lied nicht vielmehr ein Lobgedicht auf die darstellende Kunst, als auf Anakreons Geliebte selbst seyn sollte. — Wenn nun aber die magische Kraft der weiblichen Schönheit so mächtig und groß ist, daß auch schon ihr Phantasie-Gebilde den Greisen zum Jüngling umzaubert; ja daß selbst das kalte Alter der ehrwürdigen Greisen von Troja die schöne Helena, auch noch hinter dem Schleier verborgen, des doch so viel Blut als Thränen kostenden Krieges wohl werth erkennet: wer mag es dem Weibe verargen, wenn es seine körperliche Schönheit möglichst auszubilden, und bestens zu erhalten angelegentlichst bestrebt ist? Ist ja ohnedem, „was dem „Vogel die Schwingen, dem Löwen ein Rachen voll „Zähne, dem Manne Kühnheit und Tapferkeit, „körperliche Schönheit dem Weibe; mehr als „alle Schilde, mehr als alle Speere: sie besiegt das „Feuer, sie besiegt den Stahl, die Schöne.“ — Darum lasset immerhin, ihr holden Frauen, den Sinneumwölkten Asceten Euch darob der Eitelkeit, und der Sucht zu gefallen, beschuldigen; gebet ihm nur eine Lesbia hin, und sogleich wird verstum-

men Moral und Sentenz. Ja! sorget vielmehr mit aller nur möglichen Achtung, wie mit der zartesten Pflege, dieses Eures einzigen, sonst eben so schwer vergleichbaren, als leicht in Dunst sich auflösenden Schatzes. Dies seyd Ihr nicht Euch allein, dies seyd Ihr auch den bildenden Künsten, dies seyd Ihr der Menschheit selbst schuldig. Ein Himmels-Gebilde, von dem dreyeinigen Geiste geprägt, ziehet die reine weibliche Schönheit, im zauberischen Zwielichte ihrer lieblich harmonischen Umrisse, jedes Gemüth mit zarter Neigung und Liebe, mit sanftem Wohlgefallen an sich; leihet dem bildenden Künstler den reichsten Stoff, an ihm seine schöpferische Einbildungskraft zu üben, seine hohen Ideen, die Liebe und Einheit der Elemente gleichsam nachliebend, in seinen Schöpfungen für die sinnliche Anschauung daran abzubilden, und führet durch Beides zugleich, mit der Vernunft und der Wahrheit verbunden, das Sittliche in der lebendigen Handlung ins Leben.

Was indessen auch immer unsere Damen es wirklich sich kosten lassen, ihre körperliche Schönheit auszuprägen und zu heben; so streng auch die hohe Verehrung für das schöne Geschlecht mir jede nur mögliche Schonung desselben gebeut: so muß ich

dennoch laut es bekennen, daß unter unseren, besonders Deutschen, Frauen, eine Alcina oder Helena, eine Panthea oder Sophonista u. a. m. leider! nur gleich Naturseltenheiten dem Auge sich darbieten: so zwar, daß es mir allerdings der Mühe werth zu seyn däuchte, einmal doch ernstlich die Frage aufzunehmen, ob denn das Schicksal den Damen unserer Zeiten wirklich so unhold sey, daß es denselben durchaus nicht vergönnen wolle, ihren erwähnten Vorbildern weiblicher Schönheit aus der Vorzeit hierin es gleich zu thun?

Indem ich aber vorgelegte Frage sogleich und geradezu vorerst verneinend beantworte, sicher der Bestätigung durch alle die einzelnen Beweise und Belege, welche vorliegende Schrift der Ordnung nach aufstellen wird: erlaube ich mir, statt einer weitläuftig durchgeführten Vergleichung unserer Schönen mit jenen unserer Vorgänger, dieses Ortes lieber meinen schönen Leserinnen einige wenige Bemerkungen vorläufig mitzutheilen, welche, genau beachtet, gehörig erwogen, vielleicht so glücklich sind, Dieselben auf einige der vorzüglichern Punkte aufmerksam zu machen, die dem Gedeihen der vorhabenden Kultur weiblicher Schönheit mächtig im Wege stehen, und nach Verdienst nicht gewürdigt, der bildenden Kunst

unserer holden Damen an sich Nichts als Karrikaturen zu erzeugen verstatten. Nämlich

Erstens scheinet im Durchschnitte dem schönen Geschlechte der wahre Begriff weiblicher Schönheit zu mangeln. Denn nur die Toilette, die Aneignung graziöser Haltung und Bewegungen des Körpers, mit Anstand verbunden, der modische Wechsel von Schnitt, Eleganz und Colorirung der Bekleidung sind es beynahe allein, was unsere schöne (leider itzt blos elegante) Welt ausschließend beschäftigt, ja zum Studium selbst unter ihr sich hat erhoben. Und dennoch vermögen alle die Dinge nicht mehr, als höchstens den weiblichen Reitz nur zu geben, der ohnedem so leicht, als nicht selten übertrieben, in Grimasse ausartet, der Buhlerin nur zu vergönnen, und eigen. Die wahre weibliche Schönheit dagegen gefällt sich vielmehr und vorzüglich in einer lieblich harmonischen Darstellung und Ausbildung der schönen körperlichen Gestalt, deren einzelnen Umrissen und Formen, so wie auch in der Erhebung der Carnazion ihrer einzelnen Theile. Hat Alcina erst dessen sich versichert, dann verschmäht sie auch nicht, was Toilette, schöne Haltung des Körpers, elegante Bekleidung u. s. w. zu geben vermögen; nur leihet

sie sich zu dem Schmucke den Styl von der körperlichen Schönheit. Dadurch verwahret sie sich aber auch am sichersten gegen den Fehler, den Damen so leicht als häufig begehen, daß sie

Zweytens, beynahe möchte ich sagen: in der Regel, über dem Vermögen ihrer Kunst die wahre Bestimmung derselben vergessen, oder vielmehr beide mit einander verwechseln, und sonach weniger durch hohe und ernsthafte Schönheit, als durch leichtfertigen Putz und sonstige Reitzungen anzuziehen bestrebt sind. Ich will es zwar gerne zugeben, daß gleich dem Maler, der ohne die Gründe der Schönheit zu kennen, geschweige zu achten, nach unvollkommnen Mustern sich bildet, Colorit und Zeichnung, woran sich das Auge gewöhnet, wie die besondern Begriffe derselben, auch in Schöpfungen reiferer Jahre, obgleich zum eigenen Schaden, dennoch bewußtlos überträgt, gleichfalls auch mehrere Frauen mit ihrer Toilette u. s. w. es halten; dennoch aber bleibet es wahr, daß ein lüsternes Auge, ein mit schmachtenden und brünstigen Reitzungen bezeichnetes Gesicht, ein ganz offener Busen u. s. w. der wahren Schönheit und ihrem Effekte höchst nachtheilig seyen. Erregen auch gleichwohl all diese Dinge die mehresten Menschen, zumal

den unerleuchteten Sinn; so thun dies doch nur die ersteren Blicke, die oft wiederholt, erst Wollusttrunken, zuletzt mit Abscheu erfüllt, von jenen sich weg zur Anakreontischen Schöne hinkehren, ohne sich satt an derselben nur schauen zu können.

Es giebt zwar auch Damen, ich weiß es sehr wohl, die dessen bewußt, auf schöne Form und Figur gerne alles verwenden; doch

Drittens nicht mit Verständniß genug gleichförmig die einzelnen Theile des Körpers, in sanft ablenkendem Umriß, an sich ordnen, nur gewisse Theile erheben, und andere verdrängen, wenn und wie's nur der Mode beliebet; häufig der Schönheit der Farbe, wie des Ausdrucks des Körpers nach Verdienst nicht gedenken, und so dem sonst schönen Gebilde die Anmuth, Grazie, ja das Leben selbst entziehen. Und

Die auch das alles verstehen, das alles sich wünschen, dessen all' sich befleißen, versehen's doch endlich

Viertens in dem wichtigsten Punkte, der allein nur Schönheit gewähret, der allein nur Schönheit verscheucht. Nicht Kallopistria (die Kunst der Toilette für die elegante Welt), nein, nur zweckmäßige Sorge und Pflege des weiblichen Kör-

pers ist es, was Schönheit erzeugt, was Schönheit erhält, was verlorne Schönheit nach Möglichkeit wiedergebärt. Nur im weiblichen Körper allein liegt die schaffende Kraft, liegt die lebendige, bildende Form, die mit dem Stoffe vereint, Gestalt und Grazie, Farbe und Ausdruck, Gleichförmigkeit und Einheit, kurz alles, was wahre weibliche Schönheit nur fordert, aus eigenen Mitteln hervorbringt, und Dauer gewähret. Darum kehret Ihr Damen, wenn wahrhaft weibliche Schönheit Ihr suchet, nur zur eigenen leiblichen Wohnung zurück, bringt alles mit erleuchtetem Sinn, mit Klugheit, Verstand und Vernunft in gehörige Ordnung, und Seegen wird lohnen Euere sorgsame Wartung, Euere Wünsche erfüllend.

Doch kann ich nicht läugnen, daß dieses Geschäft seine eigene Methode, seine eigenen Grundsätze habe, nach denen es betrieben muß werden; daß so Manches wohl zu vermeiden, was der keimenden und blühenden weiblichen Schönheit den Rück- oder Untergang drohet; daß hinwiederum anderes zu thun, was die sich bildende Schönheit begünstigt, was Ausdruck und Dauer derselben gewährt. Auch ist es wohl möglich, obgleich dieser Fall zu den seltnern gehöret, daß weibliche Schön=

heit, wenn sie verschwunden, durch einige Griffe der Kunst wieder gegeben zu werden vermöge; doch ist es auch eben so wahr, daß die mögliche Rückkehr derselben bey weitem öfter die kundige Hülfe des Arztes erfordert, und strenge Befolgung des ärztlichen Rathes erheischt.

Wenn Ihr nun, Ihr lieblichen Damen, dies alles begriffen, den im Falle nöthigen Rath, so wie die heilbringende Hülfe des Arztes nicht mitgerechnet: dann wisset Ihr alles, was vorliegende Schrift zum Besten der weiblichen Schönheit behandeln zu wollen verspricht; was ihr Verfasser mit dem Titel des Buchs: die Diätetik der weiblichen Schönheit, Euch zu bezeichnen gewollt. Ich weiß es zwar wohl, was Jeder begreift, daß wahre weibliche Schönheit des Körpers und seiner Gestalten ohne Gesundheit desselben nicht könne gedeihen, nicht könne bestehen; doch erkenne ich auch die Wahrheit des Satzes, daß weibliche Schönheit nicht immer, geschweige nothwendig, des Weibes Gesundheit begleite. Frisch und gesund ist Minoë wohl; doch schön? — Nein! Schön ist die Jungfrau bey weitem noch nicht. Ihr mangelt die Kenntniß, ihr mangelt die Weise zur männlich schaffenden Kraft der Gesund-

heit, die weiblich bildende Form der Schönheit zu reihen, das Wahre auch schön vorzutragen. Darum beherzigt es wohl, wenn an wahrer Schönheit des Körpers Euch ernstlich gelegen, daß außer der Kunst, Gesundheit dem Körper zu sichern, noch mancherley Dinge besonders zu beachten, noch andere Regeln zunächst zu befolgen vonnöthen. Nur jene zu schildern, nur diese zu geben, bin ich hier gesonnen; doch werde ich die Kunst, die Gesundheit des Weibes zu erhalten, so wenig darob aus dem Auge verlieren, als aller der einzelnen Regeln derselben besonders gedenken, die andere Schriften, darüber verfaßt, schon sattsam enthalten, und die hier vorhandene Lücke recht gut zu ergänzen vermögen. Ich bitte daher, nur letztere Regeln auch hier nicht zu suchen, und wer sie vermißt, ja wohl zu bedenken, daß weibliche Schönheit des Körpers zunächst und allein zu erhalten, zu geben, zu heben, der einzige Zweck vorliegender Schrift mir immer gewesen.

Ich werde sonach mich bestreben, zu lehren, wie Damen von Grazie zunächst es haben zu halten, das Ideal der weiblichen Schönheit durch gehörige Ordnung des Lebens am besten und treu zu kopiren. Ich achte darum hier allein nur der Schönheit des

Weibes, und lasse die Schönheit der Männin (Amazone genannt) so wie deren Kultur und die Vorschrift dazu recht gern einem Andern über.

Desgleichen halte ich's auch mit jenen besonderen Dingen, die gewöhnlich die Buhlerin nützt, um im Manne Bewegung der Lüste und Leidenschaft für sich zunächst zu erregen, und auf Kosten der Wahrheit nur Lug und Betrug zu verbreiten. Möge sie immer daher, diese Klasse der Thiere des schönen Geschlechts, dies Buch in der Absicht nicht lesen, um aus demselben vielleicht zu erlernen, wie sie ihr loses Gewerbe methodisch mit Vortheil und Wucher zu treiben vermöge.

Ja! Fern von Dingen der Art, seyen der weiblichen Schönheit allein die folgenden Blätter geweihet. Doch muß ich im Voraus bemerken, daß alle die Regeln, die diese zum Frommen der Schönheit des weiblichen Körpers enthalten, nur allgemein seyen gestellt, nur allgemein müssen genommen, nur allgemein können empfohlen und angewend't werden. Denn jeglicher Körper der verschiedenen Damen erfordert sein Eigenes, was jegliche Schöne am besten nur weiß, am besten auch nur zu moderiren versteht, was folglich allein auch ihr muß heimgestellt werden.

Indessen giebt's dennoch sehr viele Momente am weiblichen Körper, die allgemein werden erfordert zur weiblichen Schönheit; die da nur, wo sie vorhanden, dieselbe bestimmen; die jegliche Schöne genau und alle muß kennen, damit sie auch wisse, was alles zusammen zur weiblichen Schönheit gehöre. Ist mir's erst gelungen, der weiblichen Schönheit holdes Gemälde auch nur in der Skitze entworfen zu haben: dann können und mögen die Regeln ihm folgen, die lehren, wie weibliche Schönheit gegeben, erhalten, und auch verloren, nach Möglichkeit wieder verschafft zu werden vermöge; und wie Kallopistria, ohne der Kunst, die Gesundheit des Weibes zu erhalten, zu nahe zu treten, könne benutzt und berichtiget werden.

Entwurf der weiblichen Schönheit.

Hat Euch Anakreons Mädchen gefallen? Je nun, so fraget Euch selbst, wodurch sie in Eurem Gemüthe dies habe bewirkt. Oder waren es nicht zuvörderst die lieblichen Formen des jungfräulichen Körpers, deren stille Verbindung, der ruhige Ausdruck der Seele, die rosige Farbe der Haut, was alles zusammen so schnell Euch bezaubert, so tief Euch gerühret? Und habt Ihr nicht darum von selbst schon die einzelnen Punkte als geltende Züge der weiblichen Schönheit bezeichnet, und dafür erklärt? Aber!

Habt Ihr nicht auch schon einmal erfahren, Ihr Richter der weiblich bildenden Kunst, was ein weiblicher Kopf gefällig gestellt; was ein holdseliges Auge, von Amor umflattert, das langsam sich drehend mit Sanftmuth Euch anblickt; was ein liebliches Lächeln, ein freundlich gesprochen erweichendes

Wort aus dem Mund eines Weibes; ein gleich den Wellen der See, am äußersten Rande des Ufers vom spielenden Zephyr erregt, sanft auf und nieder wallender Busen; eine zart gebogene Stellung, eine leicht schwankende Haltung des Körpers; kurz, was graziöse Bewegungen aller beweglichen Glieder des weiblichen Körpers auf's Auge und Herz und Verstand des Schauenden wirken? Und nennt Ihr nicht auch dies alles gleich nöthige Schönheits-Momente des Weibes?

So wären denn aber, nach Euerer Meynung, die lieblichen Formen des weiblichen Körpers es wohl nicht allein, die den mächtigen Zauber der weiblichen Schönheit erregen. Auch sollen noch sanftes Profil, gefällige Haltung mit leichter Bewegung des Körpers mit jenen zugleich, in demselbigen Range, mit demselbigen Rechte zur Zeichnung der Schönheit des Weibes gehören! Und dennoch bringen Beide auch zweyerley Arten von Schönheit hervor, von einander verschieden, wie sie selbsten an sich, verschieden wie Raum von der Zeit. Die erstere nämlich gilt einzig dem Körper, als Körper betrachtet, der eigene Vorwurf des Malers; die andere schränket sich ein auf dessen Bewegungen, wie sie zusammengereiht zu einerley Zweck

hinarbeiten, und dadurch Handlung erzeugen, des Dichters nächste Bestimmung. Ich möchte so gerne daher die erste der Arten der weiblichen Schönheit malerisch nennen, und dieser entgegen die zweyte poetische heißen, um jede derselben als eine besondere gleich von einander genau unterscheiden zu können. Und überdem sind sie auch beide an sich verschieden von Seiten der Anlage, welche sie beide wohl einzeln zu nehmen, um eigends das Eig'ne zu zeugen; so wie auch von Seiten der Wirkung, die jede besonders erzeugt. Denn sollen die beiderley Arten der weiblichen Schönheit den eigenen Zweck nicht verfehlen: so müssen die Formen und Farbe und Ausdruck des Weibes Gestalt permanent; transitorisch dagegen die schönen Bewegungen seyn. Und während die Schönheit der weiblichen Formen dem Auge gefällt, den Verstand zu sich ziehet; bezaubert ein anderes Weib durch schöne Bewegungen ihrer geschmeidigen Glieder, und fesselt des Sehers Gemüth, auch wenn sie verloschen, noch mächtig an sich, weil wir in der Folge und Ferne weit leichter und heller derselben uns können erinnern, als blos nur der Formen, der Farben, des Ausdrucks des Körpers.

Doch hütet Euch ja, Ihr holden Geschöpfe, und lasset Euch nicht durch letzterer Schönheit eindringenden Zauber verführen, dieselbe allein für die wahre zu halten, allein sie zu pflegen; die erste dagegen geringer zu achten, und weniger Sorgfalt derselben zu widmen. Denn wisset: die plastische Schönheit des Weibes verdienet allein nur mit Recht den Namen der Schönheit; nur dieser verdanket die liebliche Haltung des Körpers den mächtigen Reitz, der aufhört zu wirken, wenn diese erlischt, sich leicht in Grimasse umwandelt, wo diese ermangelt; da sonst die poetische Schönheit des Körpers der plastischen untergeordnet, nur Mittel zum Zweck, das Zaubergemälde des lieblich gebildeten weiblichen Leibes nur zu heben vermag. Doch will ich damit die poetische Seite der weiblichen Schönheit auch gar nicht verdunkeln, geschweige verdrängen; nur beider Verhältniß zusammen genauer bestimmen; genauer erörtern, was eine der anderen schuldig, was eine der anderen werth.

Sind auch gleichwohl Malerey, so wie Poesie von einander geschieden, nur selten und schwer zu vereinen; so giebt doch das Weib das schicklichste Band für beide zusammen: denn nicht nur blos Körper ist es; auch ist noch Bewegung und

Leben in ihm. Darum muß die Frage, was weibliche Schönheit erheische, nur dahin beantwortet werden. Die Bildung des weiblichen Körpers muß malerisch seyn, und poetisch der Schmuck, wenn weibliche Schönheit vollkommen soll leisten, was Kunst und Natur, idealisch vereint, am Weibe zu wirken vermögen; ein erhabnes Gemälde, voll Schönheit und Reitz, voll Leben und Handlung, erscheine nur immer das liebende Weib, und willig giebt Jeder dem mächtigen Zauber der weiblichen Schönheit sich hin.

Nur fragt es sich weiter, worin denn die einzelnen Punkte der weiblichen Schönheit bestehen; wie diese beschaffen seyn müssen, um sicher den eigenen Zweck der weiblichen Schönheit erreichen zu können. Ich glaube daher am besten vor Allem dieselben entziffern, dieselben erörtern zu müssen, damit man erkenne, worauf denn zunächst die Schöne zu sehen; damit sie zugleich auch begreife, warum in der Folge der Schrift vor Manchem mit Nachdruck gewarnet, so Manches hinwiederum werde besonders empfohlen. Doch muß ich bemerken, daß ich nur der plastischen Schönheit des weiblichen Körpers, die einzig nur malerisch ist, allein hier gedenke, für diese allein diätetische Regeln hier ge-

be; und was die poetische Schönheit, die Regeln derselben, und was sonst noch alles betrifft, ich für die demnächst zu erscheinende Zeitschrift: Georgia, besser und lieber verspare *). So viel es indessen hier thunlich, bin ich doch gesonnen, die Reitze der einzelnen Theile des weiblichen Körpers, wenn auch nur in flüchtigen Zügen, zugleich mit zu schildern. Doch will ich mit Nichtem die Schönheit der göttlichen, nein nur der menschlichen, und zwar zuvörderst des Weibes Natur im Kleinen Euch zeichnen; des Weibes, worin es gottähnlich, wodurch es bezaubert, und Aller Gemüth an sich fesselt.

Wünscht Ihr daher die sicheren Zeichen der Schönheit des weiblichen Körpers zu finden, zu

*) Ich werde nämlich mit dem Anfange des Jahres 1806, in der Verlagshandlung des Herrn Buchhändler H. Gräff in Leipzig, eine Zeitschrift unter dem Namen: Georgia, oder der Mensch im Leben und im Staate, in der Gestalt, wie der Freymüthige oder die Zeitung für die elegante Welt, von den ersten und besten Köpfen Teutschlands unterstützt, herausgeben, und in derselben unter andern das Kapitel sowohl über die malerische, als auch über die poetische Schönheit des Körpers, besonders des weiblichen, eigends und näher detaillirt abhandeln; weshalb ich die Leserinnen dieser Schrift auch schon darum auf jene Zeitschrift glaube aufmerksam machen zu dürfen, und deshalb hinweisen zu müssen.

kennen; so suchet sie ja nur vor Allem in seiner Gestalt, deren einzelnen Formen, so wie in der Farbe und Ausdruck desselben. Nur diese dreyeinigen Punkte verleihen zuvörderst der weiblichen Schönheit die magische Kraft, die jeglichem Sinn' die Besonnenheit raubet, das Leben in Traum, den Traum in Leben verwandelt. Doch ist die Gestalt sammt den Formen des weiblichen Körpers der eigene mittlere Punkt, um welchen die Farbe, der Ausdruck im Kreise sich drehen, demselben ihr höheres Leben, ihre tiefere sinnige Deutung verdanken; zugleich aber auch hinwieder das strebende Leben der Formen nach Außen im Ganzen erheben. Dennoch hat jede der dreyen Bedingungen weiblicher Schönheit ihr Eigenes wieder, was weislich erwogen, und treu beybehalten muß werden.

Zur Schönheit des Weibes Gestalt überhaupt wird erfordert, daß frey, wie der innere kräftige Trieb der Natur es erheischt, die Entwicklung der einzelnen Glieder und Formen des Körpers geschehe, damit an der schlanken und zierlichen Taille die erhabene Größe sich zeige, die in jedem Gemüthe das mächtige Wunder der weiblichen Schönheit und Anmuth erreget. Verjünget nur einmal den Maaßstab an einem auch noch so schönen Gemälde zur

Miniatur; und schnell wird in Euch erlöschen der vorige kräftige Eindruck seiner natürlichen Größe.

Doch müssen zugleich auch, bey freyer Entwicklung der sämmtlichen Formen, der Umfang des Rumpfes, die Stärke und Größe der ihn unterstützenden Füße, die Zierlichkeit aller der oberen Glieder, so wie die besondern Partieen des Körpers in gleichem Verhältnisse stehen, gleichförmig dieselben einander sich heben, zur völligen Einheit verbunden, so daß man mit eins das Ganze kann schauen. Sonach darf keiner der einzelnen Theile des Körpers vorstechen; nicht eine Partie durch Umfang, durch Größe, durch Stärke die andern verkleinern, geschweige verdrängen, in Schatten sie setzen; vielmehr muß das höhere Licht auf alle die einzelnen Glieder gleich scheinen vertheilt. Nur Hals und Schenkel und Waden erlauben allein eine eigne Vergrößerung, ohne dem Ganzen zu schaden; ja über die gewöhnliche Länge, doch mäßig, gestreckt, verleihen sie mehr noch dem weiblichen Körper anmuthige Größe.

Und kommt noch zu diesem das Ebenmaaß aller der einzelnen Glieder; so wird selbst die mächtige Kraft der Einheit um vieles dadurch noch erhoben, um vieles dadurch noch verstärkt.

Ein schielendes Auge, ein höckeriger Rücken, ein hinkender Fuß, zwey ähnliche Glieder von ungleicher Länge, ein seitwärts gezogener Mund und so weiter, entstellen den herrlichsten Körper; während die pünktliche Gleichung der Augen, der Ohren, der Arme, der sphärischen Hälften des Busens das Auge gar lieblich ergötzen.

Nur darf nicht die Gleichheit der einzelnen Glieder des Körpers zur Dürre der Zahlenfigur sich abskeletiren. Es müssen vielmehr mit der Zartheit des kindlichen Temperaments, in der Stärke und Fülle der Jugend, und frisch wie der Frühling, die Glieder am weiblichen Körper sich wölben, uud ihre Profile, so lieblich als still, in flüssig ablenkendem Umriß in einander sich senken.

Durch solch eine zarte und leichte Verbindung der wechselnden Formen gewinnen dieselben den einfachen Schmuck, der einzig harmonischen Einklang der sämmtlichen Formen bewirkt. Und gesellt sich zur Einheit und Einfalt der einzelnen Glieder des Körpers noch ihre geeignete Größe; so wird selbst die weibliche Schönheit zugleich auch erhaben. In diesem erhabenen Style das Ganze geordnet, erscheinet das Weib auf einer weit höheren Stufe, als die alltägliche Menschen-Natur;

einer edleren Abkunft scheint jeglicher Theil des weiblichen Körpers vom göttlichen Feuer belebt; ein einfaches Thema das Ganze.

Die Farbe betreffend der Haut, zwar selbst kein eigner Bestandtheil der wirklichen Schönheit, nur günstiges Mittel, durch Schatten und Licht die Formen des Körpers zu heben, verdienet sie darum von Frauen erwogen zu werden. Da aber vor anderen Farben die weiße die größere Menge des strahlenden Lichtes zurückwirft; so ist es von selbsten schon klar, daß diese vor allen dem Körper diejenige Größe verleihe, durch welche der Adel, die Würde der sämmtlichen Formen am meisten gewinnen. Nur hüte man sich, das lautere Licht der rein weißen Farbe fürs Wahre, fürs Beste des weiblichen Körpers zu halten; denn diese verscheucht jede Mischung von Schatten und Licht, giebt vielmehr dem Körper den Anstrich, gleich einer leblosen Statue, in Gyps geformt. Die geeignete Schönheit der Farbe des weiblichen Körpers bestehet allein in der Carnation, das heißt: in der glücklichen Mischung der zarten Nüancen des reinen lebendigen Bluts mit dem Purpur und Gelben und Blauen und Weißen des Teints. Nur dieser verdanket die weibliche Schönheit das große Entzücken, was

Frauen bey zartem und feinem Gewebe der Haut durch mild kolorirte Schattirung der Netzhaut derselben allein zu bewirken vermögen. Doch thut dies die Schminke bey weitem nicht so, wie das Feuer der eigenen Farbe des Körpers, durch eigene Kräfte, aus eigenen Mitteln erzeugt. Nur die kann des sichern Triumphes, des bleibenden Eindrucks der Wirkung desselben sich rühmen, sich freuen.

Indessen sind beide erwähnte Momente der Schönheit, die Form wie die Farbe, nicht blos von dem Körper, als Körper, bedingt; ja beide vielmehr so lange gefährdet, als sich nicht die Seele zugleich mit dem Körper zum nehmlichen Zwecke verstehet. Denn was ist der Körper selbst anders, als leiblicher äußerer Abdruck der inneren geistigen Formen der Seele? Nur beide durch Leben vereinigt bestimmen den Menschen als Menschen; und jede Erregung der Seele verkündet im Aeußern des Körpers durch eigene Handlungen sich. Nur diese, der eigenste Ausdruck der Seele, als Geist und Gemüth, sinds einzig allein, die die Schönheit der Formen, der Farbe des Körpers zur menschlichen stempeln. Doch ist auch nicht jeglicher Ausdruck der innern Erregung der Seele zu Gunsten

der weiblichen Schönheit geeignet; so mancher derselben gerade entgegen. Besonders verändern Gemüths-Bewegungen, heftig erregt, den ruhigen Zug des Gesichtes, die liebliche Haltung des Körpers, die zarten Profile und Formen der einzelnen Theile und Glieder desselben.

Nur Bildung des Geistes und Herzens, nur edle Affekte mit Sanftmuth gepaart, nur stille Geberde, gesittetes Wesen, nur Ruh des Gemüthes, wohlwollende Neigung, und was noch die mäßige Freude, die göttliche Liebe zu geben vermögen; nur diese Momente gewähren die nöthige Schönheit des Ausdrucks. Nur dies Element der plastischen Schönheit des Weibes verleihet der Schöne den unwiderstehlichen Zauber; wo dieses dagegen gebricht, scheint albern auch selbsten das schönste Gesicht.

Dies wären denn also die eigenen nöthigen Züge der plastischen Schönheit des Weibes, die einzig nur malerisch ist. Vollendet indessen wird dann das Gemälde der weiblichen Schönheit nur seyn, wenn die oben beschriebenen weiblichen Reitze zur plastischen Schönheit sich reihen. Sind beide, die plastische und die poetische Schönheit, mit wahrem Verstande am Weibe geordnet, gehörig verbunden;

dann werden sie immer das irdische Weib zur Gottheit erheben.

Ich sage: zur Gottheit erheben; und weiß auch, daß Ihr dahin, Ihr lieblichen Frauen, Euch möchtet am liebsten erheben. Doch giebt es der weiblichen Gottheiten mehrere, welche wohl alle gefallen. Zu welcher derselben besonders Ihr Euch wollt erheben, ist Euch nur allein überlassen; nur sorget dann auch, daß Ihr jene, die Ihr Euch zum Vorbild gewählet, auch treulich kopiret, und ihren Karakter durch fremde Verzierung, wie öfters geschieht, nicht entstellet, und so karrikiret. Zu diesem Behufe will ich hier zum Ueberfluß dies noch in Kurzem bemerken.

Venus, die Göttin der Liebe, die Ihr doch zu scheinen am meisten noch wünschet, erscheinet als solche gleich einer aufbrechenden Rose beym Aufgang der Sonne, umflossen von allen den lieblichen Reitzen, die uns an geliebten Objekten entzücken, doch sittsam verschämt. Wenn aber die kindlichen Züge der Schaam euch misfallen, statt dieser ihr mehr Majestätisches liebet; dann seyd Ihr nicht Venus; dann seyd Ihr mehr Juno; dann müsset Ihr aber zum Muster fürs Ganze auch Juno Euch wählen. Auf ähnliche Weise verhält sich's, wenn

Frauen statt lieblicher Reitze sich männlich gebietrische wählen; denn diese bezeichnen Minervas Karakter. Jungfräuliche Züchtigkeit aber, die jegliche weibliche Schwäche, ja selbsten die Liebe besieget, nicht kindlich verschämt, nicht königlich stolz, nicht männlich geschmückt und gebieterisch, nur eigends in stiller Betrachtung am meisten nur sich zu gefallen bestrebt ist; ein solches Gemälde stellt Pallas, die Göttin, uns vor u. s. w.

Was endlich die Schönheit der einzelnen Theile des weiblichen Körpers noch anlangt, so muß ich bekennen, daß selbst in den größeren Städten vollkommen in griechischem Style gebildete Theile sehr selten an Frauen zu finden, weil selbst die Natur mit der Zeugung idealisch gebildeter Körper eben so sparsam, wie mit der Schöpfung genialischer Geister verfährt; und was die Natur denn nun einmal versaget, durch künstliche Bildung auch gar nicht zu geben. Indeß sind der einzelnen Formen an unseren Frauen doch auch nicht so wenig, die, wenn auch nicht griechischen Styls, doch darum sogleich nicht für unschön zu halten; ja wirklich, nur richtig beachtet, gehörig gepflegt, ein gar lieblich Gemälde zu geben vermögen. Vergiß nur die Schöne der vorhin erwähnten Bedingungen

weiblicher Schönheit nicht ganz; sind die Glieder des Körpers nur nicht misgestaltet, nicht ihre Profile zerrissen; dann stehts im Vermögen der Dame allein, zur wirklichen Schönheit empor sich zu heben. Zu diesem Behufe will ich hier die nöthigsten Züge der wichtigsten Theile des weiblichen Leibs noch bemerken, doch einzig nur jene, die wirklich am Weibe sich finden, und selbst noch der Ausbildung fähig; die anderen seltneren Zeichen idealischer Schönheit der einzelnen Gebilde des weiblichen Körpers dagegen, die so schon bekannt, auch gar nicht berühren.

Wenn es indessen erwiesen, daß, was am Gebilde der weiblichen Schönheit gewöhnlich vor allem am schnellsten und stärksten bezaubert, das weibliche Gesicht ist, so ist es von selbst schon begreiflich, warum auch die Frauen die größere Sorge und Pflege demselben vergönnen und widmen. Nur ist zu bedauern, daß häufig hier Dinge geschehen, die gerade das Gegentheil wirken, und inneren Schaden dem eigenen Körper selbst bringen. Denn was dem Gesichte des Weibes die zaubrische Schönheit verleihet, sind nur die erhabenen, runden und vollen Partieen, die weichen, geschmeidig beweglichen Muskeln, die feineren Nerven, das feine und straffe

Gewebe der Zellen der Haut, das Weiße des Teints, durch welchen hindurch man ersehe, wie lieblich die bläulichen Adern in reitzenden Windungen auf dem zarten und rosigen Sammt der jungfräulichen Wangen sich schlängeln. Ist völlig und grad das Gesicht, so bildet sich Großheit ihm an; und senken die Formen dabey sich noch sanft in einander, dann ist auch das Zärtliche ihm noch verliehen.

Den Zauber solch eines Gesichtes verstärken um vieles noch große, lebendige, feurige Augen, verbunden mit Feinheit und Zartheit des Blickes; zumal wenn die Haare am oberen Knochen-Gewölbe der Augen gehörig gewölbt, sich weder begegnen noch trennen, sehr fein, doch auch nicht zu dünne; die Wimper der Augen garnirt und lang, und sanft wie Seide gebogen. Und kömmt noch zu diesem ein kleiner und zarter und reinlicher Mund, wohl versehen mit kleinen, gleichförmigen, leicht abgerundeten Zähnen hinzu; dann kann es dem weiblichen Gesichte an Schönheit des Ausdrucks und Lieblichkeit obendrein auch gar nicht mangeln.

Was endlich den Eindruck der einzelnen Particeen, so wie auch des ganzen Gesichtes verstärkt, sind die Haare des Hauptes. Nur müssen dieselben zu-

vörderst geschmeidig, und fein, und mit weislicher Schonung geordnet, und rund um die Stirne bis über die Schläfe geformt und gelegt seyn, damit so die lieblich ovale Gestalt des Gesichtes erscheine.

Auch könnte man hierher wohl einiger Maaßen noch rechnen den Hals; dann aber ist deshalb auch dies zu bemerken. Zur Schönheit des weiblichen Halses gehören ein schlanker und zierlicher Wuchs, ein schönes Carnat, nebst gehöriger fleischiger Völle, damit sie die Knorpeln und größeren Muskeln des Halses bedecke, und durch sanft gebogene Wölbung den Kopf mit dem Rumpfe verbinde. Solch eine Gestalt des weiblichen Halses verleihet der ganzen Figur viel Anmuth und Grazie.

Die Brust an dem Weibe betreffend, gefällt an derselben vorzüglich die prächtig gewölbte Erhobenheit, die liebliche Ründung der einzelnen Formen derselben, die milchblaue Farbe der Haut; und gesellet sich noch eine mäßige Größe, eine zierliche Form beider Brüste hinzu, dann wirket der weibliche Busen aufs Auge, wie auf das Gefühl gleich angenehm.

Und sollen die Schultern, die nähstens gelegenen Theile der Brust, zur weiblichen Schönheit das Ihre beytragen; so müssen dieselben durch mäßi-

ge Fülle der Fetthaut die darunter liegenden Muskeln bedecken, und rundlich gewölbt seyn.

Der Unterleib tritt zwar am Weibe gewöhnlich weit stärker hervor, als am Manne, und ist auch weit runder; doch schmückt Wohlbeleibtheit und Dicke des Bauches die Schöne nicht gut, und verdirbt ganz das Zierliche, Weiche und Schlanke der Taille; indessen ein magerer Leib dem Weibe fast jegliche Zierde, ja alles Gedeihen der weiblichen Schönheit entzieht.

Auch haben noch Hände und Arme und Füße ihre eigenen Arten von Schönheit, die von Frauen verdienen beachtet zu werden.

Zur Schönheit der Hände gehört eine mäßige Völle der Fetthaut derselben, wobey die Gelenke der Glieder kaum merklich durch Grübchen bezeichnet, die Knöchel der Finger pyramidalisch geformt sind.

Vollendung und Reinheit der Zeichnung, und fließender Umriß der Formen bezeichnen beym Weibe die Schönheit der Arme.

Die eigene Schönheit des Fußes bestehet denn endlich noch darin, daß er im Umkreis der zierlichen Form der Ellipse sich nähere, gleichfalls eine mäßige Völle der Fetthaut den Knöchel und die Röhre des

Schienbeines decke, die Waden auch zierlich sich formen, und endlich das Bein selbst unmerklich und sanft in den Schenkel sich senke, und gleiche wollüstige Völle demselben verleihe.

Zuletzt noch die hintern Erhöhungen ober den Schenkeln betreffend; so heischen dieselben nur solch eine Rundung und Wölbung, daß von den unteren Gliedern zum Rumpf sich ein lieblicher Uebergang bilde; was fettige Dicke und Magerkeit beide verderben.

Dies sind nun die einzelnen eigenen Züge und Zeichen der Schönheit des weiblichen Körpers. Sind diese gleich schwer in der Wirklichkeit alle beysammen zu finden; ist selbst die vollendetste Schönheit des irdischen Weibes noch weit vom Ideale entfernt und verschieden, soll sich darum die Schöne der Mühe wohl lassen gereuen, dasjenige, was zu Gunsten der weiblichen Schönheit vonnöthen, zu thun, damit sie sich in dem Besitze der wirklich vorhandenen Schönheits-Momente an sich fest erhalte, es mögen derselben so wenig auch seyn, als nur wollen? Und vermag denn nicht auch noch die plastische Kraft des weiblichen Körpers, gehörig gepfleget, so Manches zuweilen zu geben, so Manches noch besser zu formen, noch schön auszubilden? Wie

alles dies möglicher Weise aus eigenen Mitteln und Kräften des weiblichen Körpers am besten und sichersten könne geschehen, will ich nun in Folgendem einzeln erörtern.

Allgemeine Regeln

zur Erhaltung und Vervollkommnung der weiblichen Schönheit.

Erzeugt sich auch gleichwohl die weibliche Schönheit, die plastische nämlich, die einzig nur malerisch ist, der weibliche Körper durch eigene Kräfte, aus eigenen Mitteln; so ist doch dieselbe, wie dieser, des erwünschten Bestandes so lange nur sicher, als das Wechselverhältniß des weiblichen Leibs zu den äußern Umgebungen, schlechthin die äußere Welt nur genannt, so beschaffen, daß Gleichgewicht unter den einzelnen Vermögen des Körpers bestehe, und jede Verrichtung desselben die eigne Bestimmung, wozu sie vorhanden, wozu sie verpflichtet, gehörig erfülle, und somit zugleich auch das Ganze erhalte.

Ein einzelnes Glied nur des mächtigen Weltorganismus, wiewohl ein selbstständiges Ganzes für sich, wird der menschliche Körper von allen den übrigen Gliedern der Schöpfung, theils mittel-, theils unmittelbar, zum Leben erreget, indem er zugleich auch hinwieder auf alle dieselben, besonders die nächst um ihn liegen, nach eigener Weise zurückwirkt; so daß nur im Kampfe, den er mit denselben bestehet, sein eigenes Leben sich gründet, und dies selbst so lange nur dauert, als jener feindselig belebende Streit sich, als solcher, erhält. Und so kann es denn kommen, daß auch von den äußern Umgebungen manche zu stark, und manche zu schwach, andre zu kurz, und andre zu lang, oder sonst auf eine zweckwidrige Art auf den menschlichen Körper einwirken, daß sich der harmonische Einklang der einzelnen Vermögen des Körpers verstimme, die eigene Integrität desselben zersplitt're, und also dann Krankheit entstehe.

Auf ähnliche Weise verhält es sich auch mit der Seele, als Geist und Gemüth, sammt deren besonderen Formen zum Körper; so daß auch von daher demselben kann Krankheit herbeygeführt werden.

Und endlich ist selbst auch das Lebensvermögen, aus Ursach des eigenen inneren Wechsels der Kräfte, zum Beyspiel nach Maaßgabe des Alters, so mancher Veränderung fähig; daß später der Körper verträgt, was früher ihm Schaden gebracht; daß, was noch erst heute sehr wohl ihm bekommen, schon morgen denselben aufs Krankenbett wirft, und so weiter.

Daß Krankheit am meisten, und öfters auch unwiederbringlich, die weibliche Schönheit zerrütte; daß also denn alles, was Krankheiten könne erzeugen, vor Allem von Frauen zu meiden, bedarf der Erinnerung nicht; wohl aber, daß Damen nicht immer so sorgsam, als nöthig, des Umstands gedenken, bey welchem erwähnte Momente der eignen Gesundheit den völligen Untergang drohen. — Und wenn auch gleich Krankheit nicht immer und überall steht zu befürchten; so können doch manche der innern und äußeren Reitze, ich meyne die Reitze der Seele, und jene der äußeren Welt, zuweilen die weibliche Schönheit verderben, und dennoch Gesundheit des Weibes dabey noch bestehen.

Wie Beides nun könne geschehen; wie Beides zugleich aber auch zu verhüten; wie folglich die Schönheit des Weibs zu erhalten: dies ist's,

Und endlich ist selbst auch das Lebensvermögen, aus Ursach des eigenen inneren Wechsels der Kräfte, zum Beyspiel nach Maaßgabe des Alters, so mancher Veränderung fähig; daß später der Körper verträgt, was früher ihm Schaden gebracht; daß, was noch erst heute sehr wohl ihm bekommen, schon morgen denselben aufs Krankenbett wirft, und so weiter.

Daß Krankheit am meisten, und öfters auch unwiederbringlich, die weibliche Schönheit zerrütte; daß also denn alles, was Krankheiten könne erzeugen, vor Allem von Frauen zu meiden, bedarf der Erinnerung nicht; wohl aber, daß Damen nicht immer so sorgsam, als nöthig, des Umstands gedenken, bey welchem erwähnte Momente der eignen Gesundheit den völligen Untergang drohen. — Und wenn auch gleich Krankheit nicht immer und überall steht zu befürchten; so können doch manche der innern und äußeren Reitze, ich meyne die Reitze der Seele, und jene der äußeren Welt, zuweilen die weibliche Schönheit verderben, und dennoch Gesundheit des Weibes dabey noch bestehen.

Wie Beides nun könne geschehen; wie Beides zugleich aber auch zu verhüten; wie folglich die Schönheit des Weibs zu erhalten: dies ist's,

was ich nun zu erörtern gesonnen. Indessen da Schönheit, wie sie sich an unseren Damen auf Erden verkündet, aus mancherley Ursach nicht überall gleich ist, verschiedene Grade zur bessern Vergleichung uns biethet, und selbst die vollendetste Schönheit des Weibes hienieden noch immer weit vom Ideale entfernt bleibt; so ist es doch möglich, wie leicht zu begreifen, daß weibliche Schönheit auf Erden noch mancher Vervollkommnung fähig; daß folglich dieselbe auch eigene Regeln erheische, und wohl auch verstatte. Ich werde sonach auch zugleich mit versuchen zu zeigen, wie weibliche Schönheit auch könne vervollkommnet werden.

Indessen erfordert dies Beydes ein eigenes Regulativ des Verfahrens der Frauen gegen die äußern und inneren Reitze; was ich, wenn es zusammengestellt, Diätetik der weiblichen Schönheit benenne. Doch muß ich vor Allem bemerken, daß alle die Regeln, die mir hier zu geben vergönnt sind, nur überhaupt gültig seyn können, und jegliche Dame dieselben besonders noch abändern müsse, so wie es das eigene Alter, das eigene Temperament, die eigne Konstitution des einzelnen Weibes erfordern. Damit sich indessen doch einiger Maaßen die Damen hierin auch zu rathen, zu helfen

verstehen, will ich im Betreff dieser Dinge, und anderer ähnlichen, lieber vor Allem die nöthigsten Regeln entwerfen.

Ich habe zwar vorhin bemerkt, was auch längst schon Erfahrung erwiesen, daß Gesundheit von Schönheit nicht immerhin werde begleitet; doch hab' ich damit nicht behauptet, daß ohne Gesundheit des Körpers die plastische Schönheit des Weibes auch könne bestehen. Im Gegentheil bleibt es die erste und oberste Regel, daß jegliche Dame, die Schönheit des Körpers sich wünschet, gesund zu seyn sich müsse bestreben. Sie vermeide daher auch diejenigen Einflüsse alle, die in den natürlichen Gang der Verrichtungen jeglichen Theiles des Körpers zweckwidrige Aenderung bringen.

Ich werde zwar unten die meisten der schädlichen Einflüsse nennen, zugleich auch angeben, wie man so recht gegen dieselben sich habe zu nehmen; doch muß ich zugleich auch nothwendig für immer dem Weibe zur eignen Beobachtung rathen, damit es erkenne und lerne, was einzeln ihm nütze

und schade. Doch lasse das Weib durch die Angst sich nicht martern und blenden, als könne es leicht was versehen, und leicht in der Wahl der Diät auch sich irren. Solch eine beengte Besorglichkeit hindert uns thätig zu seyn, verbittert dem Menschen das Leben, und macht hypochondrisch das Weib. Die Folge davon ist sodann, daß das ängstliche Weib sich vor jeglichem Lüftchen verbirgt und verhüllet; nur selten, und wenig auf einmal, und dann auch nur leichte und weichliche Speisen genießet; gewöhnlich mit Wasser und Thee nur sich tränket; und jede, selbst auch die geringste, Beschwerde des Unterleibs gleich auch durch künstliche Hülfe zu heben sich anstrengt. Bey solch einem Leben verlieret der Körper die nöthige Kraft der Verdauung, wie die Energie der Ernährung, das Blut seinen Reichthum an seinen erregenden Reitzen; und somit verschwindet die nöthige liebliche Fülle und Rundung der Formen; die freye Entwicklung derselben steht stille; zur Dürre der Zahlenfigur skeletiret, in verblichener Farbe des Todes gehüllt, ohne Freude, vergraben in innerem Kummer, schwebt gleich einem irrenden Schatten das ängstliche Weib so im Leben dahin, und **erstirbt, um recht lange zu leben.**

Drum laßt's Euch, Ihr Frauen! gesagt seyn: Seyd ja nicht zu ängstlich in Eurer Diät; gewöhnet Euch ja nicht so strenge an einerley Weise zu leben; gewöhnet Euch vielmehr so früh, als nur möglich, an alle die Dinge, die Niemand im täglichen Leben kann füglich umgehen. Und ist Euch erst dieses gelungen, dann könnt Ihr Euch fest auf die Dauer vorhandener weiblicher Schönheit verlassen; denn wisset nur, daß Nichts so leicht, und so bald, und so sicher die Schönheit des Weibes verdirbt, und so früh untergräbt, als Verzärtlung des Körpers.

Doch brauch' ich es nicht zu erinnern, daß schwächliche, kränkliche Damen in diesem Punkt größerer Vorsicht bedürfen, und mehr ihren Körper, als andere Frauen, zu schonen vonnöthen. Nur dadurch vermögen sie gleichfalls der Schönheit des schwächlichen Körpers die erhabene Größe und Dauer zu geben.

Indessen soll erstere Regel doch soviel nicht sagen, als müßten die Frauen an gar keine Ordnung und Regel im Leben sich halten. Nur durch Ordnung der Pflege entwickelt die Blume zur herrlichsten, wie auch zur dauerndsten, Blüthe sich; nur durch Ordnung gedeihet die schwierigste Arbeit; ge-

winnt selbst der Schwächste an innerer Kraft und Ernährung; und dauert nicht selten dadurch den weit Stärkeren aus.

Doch schwächt auch die allzu einförmige Weise zu leben, wie einerley Geistes-Beschäftigung, ununterbrochen geführt, die Kräfte des Geistes, so jene des Körpers; bleicht täglich die weibliche Schönheit mehr ab; und begeht unversehens die weichliche Schöne die kleinste Debauche, so wird sie von Krankheit sogleich heimgesucht, und die ohnedem luftige Schönheit des Körpers verfliegt. Darum rathe ich unseren Damen, was jeglichem Menschen auch frommet, und eine der wichtigsten Regeln fürs Leben verbleibet: daß sie mit der Ordnung und Regel im Leben zugleich auch noch Wechsel im Lebensgenusse verbinden; denn dieser gewährt ihnen nicht nur die meisten und schönsten Genüsse des Lebens; verstattet abwechselnd den einzelnen Kräften der Seele, so wie auch des Leibs, zum Gedeihen Erholung; sondern vervollkommnet Beide, und durch sie zunächst auch die weibliche Schönheit.

Bey alle dem aber muß jegliche Dame, wenn die eigene Schönheit ihr nah liegt, im Gebrauch der sie täglich umgebenden Dinge mit gehöriger

Auswahl verfahren; denn Thoren nur glauben, daß alles, was immer die Welt nur erzeugt, nur allein zum Gebrauche des Menschen geschaffen, nur allein wegen Seiner vorhanden. Es giebt sonach vielerley Dinge auf unserm Planeten, die selbst auch der stärkste Mensch nicht ohne Nachtheil verträgt, die ernstlich zu meiden, und darum dem Menschen vernünftige Auswahl der Lebensgenüsse gebieten.

Und ist es auch wahr, daß Erhöhung der Kräfte des Leibs und der Seele die freye Entwicklung der einzelnen Formen der weiblichen Schönheit begünstigt, ja sie möglichst vervollkommnet; so ist doch auch Jedem der Menschen ein eigenes Maaß vorgeschrieben, ein eigenes Ziel festgesetzt, über welches hinaus ohne Nachtheil der einzelne Mensch nicht kann schreiten. Auch selbst das schuldloseste Ding, in Uebermaaß zu sich genommen, richtet den festesten Körper zu Grunde; selbst die Freude, das trefflichste Himmels-Geschenk, kann durch Uebermaaß Wahnwitz erzeugen, ja selbst auch mitunter den Faden des Lebens durchschneiden. Indessen verkümmert das Unmaaß im Leben, ich meyne den reitzlosen, kärglichen Lebensgenuß, den Körper und Geist in sich selbsten; lähmt diesen wie jenen für

jedes Vergnügen, für alle Geschäfte des menschlichen Lebens; ersticket im eigenen Schooß die Geburt; und zeigt sich auch Schönheit am Weibe bey solch einer Weise zu leben, so gleichet sie höchstens dem Todtengewande der lichtlos erzogenen Blume.

Um Beides zu meiden, da Beides der weiblichen Schönheit so äußerst gefährlich sich zeigt, ist das beste und sicherste Mittel, in Allem, es treffe die Seele, es treffe den Körper, das mittlere Maaß nur zu halten. Somit gebet jedem Organe des Körpers, so wie dem Gemüth und dem Geiste, das Seine, und selbst auch von diesem nur soviel, als nöthig, daß jedes das Seine verrichte, und Einklang das Ganze belebe, erhöhe, erhalte.

Welches indessen die eigenen Reitze der einzelnen Theile des Körpers denn seyen, dies werde ich schon in der Folge erörtern; wieviel aber jedem derselben, und wieviel dem Ganzen im Ganzen gebühre, dies kann einem Jeden am besten die eigne Beobachtung lehren. Auch rathe ich überdem Jedem, am besten hierin der Leitung des eignen Instinktes zu folgen. Nur Schade, daß dieser bey Damen, besonders von Stande, gewöhnlich getrübt und verstellt ist. Und dennoch kann ich nicht umhin zu gestehen, daß eine zur Norm des Instink-

tes geläuterte Weise zu leben am besten vor mögli- chem Schaden verwahre, am treusten den magischen Zauber der weiblichen Schönheit bewache, und Dauer derselben gewähre. Nur muß man denselben zunächst mit Vernunft zu berichtigen suchen.

Zu diesem Behufe ertheile ich jeglicher Dame den doppelten Rath. Einmal achte sie sorgsam darauf, ob die Weise zu leben, zu handeln, zu welcher der innere Trieb sie verleitet, ihr fromme; und findet sie, daß ihr dieselbe bekömmt, und die Schönheit dabey auch gedeiht, dann lasse sie immer getrost sich von diesem Instinkte bestimmen, und handle, wie's ihm nur beliebet. Bemerket Ihr aber, Ihr Schönen! daß dieser den leiblichen Lü- sten und innerm Behagen zu schmeicheln nur sinne, und hintendrein dennoch dem Wohlseyn, und sonst noch der Schönheit des Körpers Verderben bereite; dann lernet erst zweytens durch eigne Erfahrung, und fremde gereifte Belehrung, was Euerem Kör- per am besten bekomme, was weiblicher Schönheit am meisten sich füge. Und habt Ihr dadurch erst dann einmal die nöthige eigene Weise zu handeln gefunden, dann suchet auch ernstlich dieselbe Euch anzugewöhnen, doch ohne pedantisch zu seyn, wie ich vorhin erwiesen.

Im Gegentheil möcht' ichs vielmehr wiederholen, daß jede zu strenge Gewohnheit, so wie sie den Menschen der eigenen Freyheit beraubt, auch gleichfalls den Körper nur sklavisch beherrscht. Wer einmal an starke Getränke gewöhnt ist, verbleichet, erkranket, sobald ihm der Zufall, der Mangel, und was es sonst seyn mag, dieselben entzieht. Nehmt mancher der holdesten Frauen den starken Kaffee, den gewohnten Champagner, und welk neigt die Rose ihr Haupt.

Ich rathe darum unsern Damen, an Nichts in der Welt sich so streng zu gewöhnen, daß die Dauer des Wohlseyns, die Blüthe der Schönheit von diesem allein nur abhängen, und wenn sie es müssen entbehren, mit einem Mal Beides verschwinde.

Am meisten ist aber die Schöne gefährdet, je mehr sie Bedürfnisse heget; besonders wenn sie sich an Dinge gewöhnt hat, die kostbar und meist nur mit Mühe und selten zu haben. Denn versagt ihr der Zufall das Eine, das Andre; so muß sie, die vorige blendende Schönheit, verkümmern. Weit besseres Loos ist auch darum jenen beschieden, die mäßig und einfach, und nur von den Landes-Produkten zu leben sich haben ge-

Im Gegentheil möcht' ichs vielmehr wiederholen, daß jede zu strenge Gewohnheit, so wie sie den Menschen der eigenen Freyheit beraubt, auch gleichfalls den Körper nur sklavisch beherrscht. Wer einmal an starke Getränke gewöhnt ist, verbleichet, erkranket, sobald ihm der Zufall, der Mangel, und was es sonst seyn mag, dieselben entzieht. Nehmt mancher der holdesten Frauen den starken Kaffee, den gewohnten Champagner, und welk neigt die Rose ihr Haupt.

Ich rathe darum unsern Damen, an Nichts in der Welt sich so streng zu gewöhnen, daß die Dauer des Wohlseyns, die Blüthe der Schönheit von diesem allein nur abhängen, und wenn sie es müssen entbehren, mit einem Mal Beides verschwinde.

Am meisten ist aber die Schöne gefährdet, je mehr sie Bedürfnisse heget; besonders wenn sie sich an Dinge gewöhnt hat, die kostbar und meist nur mit Mühe und selten zu haben. Denn versagt ihr der Zufall das Eine, das Andre; so muß sie, die vorige blendende Schönheit, verkümmern. Weit besseres Loos ist auch darum jenen beschieden, die mäßig und einfach, und nur von den Landes-Produkten zu leben sich haben ge-

wöhnt; denn jeglicher Tag bringt sicher das Nöthige bey.

Wie sollen sich aber Diejenigen helfen, die einmal verwöhnt, so mancherley Dinge bedürfen, damit ihre Schönheit sich halte, und dennoch sehr gerne, durch obige Gründe belehret, denselben entsagten? Solche oft schuldlos verwöhnte Geschöpfe vermögen nichts beßres zu thun, als nur nach und nach dem Gewohnten entsagen, statt dessen ein anderes Aehnliche, möglichst auch heimische, Aequivalent zu erwählen, und dieses, wenn gleichwohl der weiblichen Schönheit nicht rathsam genug, so lange zu brauchen, bis Zeit und Gewohnheit die bessere Weise zu leben ertragen gelehrt. Doch warne ich ernstlich vor jeglichem Sprung von einer Gewohnheit, auch wenn sie die schlimmste selbst wäre, zu sonst etwas Anderm, dem Besten in Leben; denn ist nicht die Folge davon gleich der Tod, so ist doch ein siechender Körper der nächste Erfolg, und damit die weibliche Schönheit auf ewig verloren.

Ein ähnliches Loos ist den Damen beschieden auf Reisen nach weithin entlegenen Orten, so wie auch, wenn sie ihren Wohnort in eine ganz fremde und sehr weit von jenem verschiedene Gegend verlegen. Durch solch einen plötzlichen Wechsel des

Klimas wird häufig die Schönheit des wandernden Weibes nicht wenig verdorben, und kehret sehr selten auch wieder zurück. Um dies zu verhüten, so dürfen die Frauen in dergleichen Fällen nur dieses befolgen.

Verleget ein Weib seinen Wohnsitz von Norden nach Süden, dann wähle es hierzu die Herbstzeit, damit es durch die mildere Kälte im Winter im Süden, die größere Hitze im Sommer daselbst zu ertragen gewöhne.

Ist aber der Fall umgekehret; dann wähle zur Reise das Weib sich den Sommer, damit es sich erst an die mäßige Wärme des Sommers im Norden, und dann mit der Zeit durch den Herbst an die strengere Kälte im Winter gewöhne.

In jeglichem Falle gehört aber auch nothwendig dazu, daß Damen so etwas nur dann unternehmen, wenn sie kräftig und wahrhaft energisch sich fühlen; und wenn sie es nicht sind, vor Allem erst sorgen, sich Beides zu geben.

Und haben sie einmal den Ort ihrer neuen Bestimmung erreicht; so behalten sie Anfangs durch einige Zeit ihre vorige Weise zu leben noch bey, und ist erst ein Viertheil des Jahres verstrichen, dann legen sie, doch nur in mäßigen Gaben vorerst,

und allmälig, das Neue, das Fremde sich zu; so wird dann die nördliche Schöne im Süden, die südliche Schönheit im Norden bald heimisch, und mißt selbst ihr eigenes Vaterland nicht.

Indessen was unvorbereitete größere Reisen in fremde Gebiete; was plötzlicher Wechsel des Wohnorts der weiblichen Schönheit zu schaden vermögen; das kann auch die häufige, schnelle Veränderung der Witterung gleichfalls bewirken. Besonders bemerkt man an allen den Orten, die nah an den Norden, so wie auch an jenen, die nah an den Süden hin gränzen, und häufig und schnelle Verändrung des Wetters erleiden, im Durchschnitt meist blasse und gelblich gefärbte Gesichter, hagre Figuren, die meistens noch kränkeln, und allerley sonstige Beschwerden des Leibs an sich tragen. In Klimaten solcher Beschaffenheit, wie überhaupt aller Orten, verbürget nichts sichrer den Frauen die Dauer der eigenen Schönheit, als jenes bestimmte Verhältniß der Kräfte des Körpers zu sich, daß sie sicher und leicht ihren Zweck zu erreichen vermögen. Ich nenne besagtes Verhältniß des Körpers zu sich seine eigene nöthige Kraft; und sonach ist es diese zunächst, die dem Weibe die Dauer der eigenen Schönheit vorzüglich gewährt. Nur erfordert auch

diese hinwieder allmälige Uebung der gesammten Vermögen des Leibs und der Seele, wenn anders nicht geistlose Ruhe, und Trägheit des Körpers den Menschen zum Faulthier herunter soll ziehen, und gleich der getriebenen Pflanze vergängliche Schönheit des Körpers erzeugen.

Indessen bedürfen die Kräfte des Körpers zum thätigen Leben doch äußerer Reitze, die jene erregen. Und dennoch geschieht es nicht selten, was eben beym plötzlichen Wechsel des Wetters der Fall ist, daß manche der nöthigen Reitze von Außen entgehen, somit auch nothwendig die Kräfte des Körpers sich mindern, und dadurch das Feuer der weiblichen Schönheit erlösche. Deswegen soll jegliche Dame bedacht seyn, der inneren Reitze soviel sich durch eigene gute Ernährung des Körpers zu schaffen, daß selbst sie im Falle der Noth, wenn ein Mangel an äußeren Reitzen sich einstellt, denselben durch sich zu ersetzen, und folglich die nöthigen Kräfte dem Leib zu erhalten vermöge. Dies heißt Energie. Wie diese dem Körper zu geben; was alles dieselbe begünstige, und was noch weiter, davon in der Folge das Seine.

Doch bitte ich wohl zu bemerken, daß dies nur im Sinne des Weibes zu nehmen, wenn ich

Drum laßt's Euch, Ihr Frauen! gesagt seyn: Seyd ja nicht zu ängstlich in Eurer Diät; gewöhnet Euch ja nicht so strenge an einerley Weise zu leben; gewöhnet Euch vielmehr so früh, als nur möglich, an alle die Dinge, die Niemand im täglichen Leben kann füglich umgehen. Und ist Euch erst dieses gelungen, dann könnt Ihr Euch fest auf die Dauer vorhandener weiblicher Schönheit verlassen; denn wisset nur, daß Nichts so leicht, und so bald, und so sicher die Schönheit des Weibes verdirbt, und so früh untergräbt, als Verzärtlung des Körpers.

Doch brauch' ich es nicht zu erinnern, daß schwächliche, kränkliche Damen in diesem Punkt größerer Vorsicht bedürfen, und mehr ihren Körper, als andere Frauen, zu schonen vonnöthen. Nur dadurch vermögen sie gleichfalls der Schönheit des schwächlichen Körpers die erhabene Größe und Dauer zu geben.

Indessen soll erstere Regel doch soviel nicht sagen, als müßten die Frauen an gar keine Ordnung und Regel im Leben sich halten. Nur durch Ordnung der Pflege entwickelt die Blume zur herrlichsten, wie auch zur dauerndsten, Blüthe sich; nur durch Ordnung gedeihet die schwierigste Arbeit; ge-

winnt selbst der Schwächste an innerer Kraft und Ernährung; und dauert nicht selten dadurch den weit Stärkeren aus.

Doch schwächt auch die allzu einförmige Weise zu leben, wie einerley Geistes-Beschäftigung, ununterbrochen geführt, die Kräfte des Geistes, so jene des Körpers; bleicht täglich die weibliche Schönheit mehr ab; und begeht unversehens die weichliche Schöne die kleinste Debauche, so wird sie von Krankheit sogleich heimgesucht, und die ohnedem luftige Schönheit des Körpers verfliegt. Darum rathe ich unseren Damen, was jeglichem Menschen auch frommet, und eine der wichtigsten Regeln fürs Leben verbleibet: daß sie mit der Ordnung und Regel im Leben zugleich auch noch Wechsel im Lebensgenusse verbinden; denn dieser gewährt ihnen nicht nur die meisten und schönsten Genüsse des Lebens; verstattet abwechselnd den einzelnen Kräften der Seele, so wie auch des Leibs, zum Gedeihen Erholung; sondern vervollkommnet Beide, und durch sie zunächst auch die weibliche Schönheit.

Bey alle dem aber muß jegliche Dame, wenn die eigene Schönheit ihr nah liegt, im Gebrauch der sie täglich umgebenden Dinge mit gehöriger

Auswahl verfahren; denn Thoren nur glauben, daß alles, was immer die Welt nur erzeugt, nur allein zum Gebrauche des Menschen geschaffen, nur allein wegen Seiner vorhanden. Es giebt sonach vielerley Dinge auf unserm Planeten, die selbst auch der stärkste Mensch nicht ohne Nachtheil verträgt, die ernstlich zu meiden, und darum dem Menschen vernünftige Auswahl der Lebensgenüsse gebieten.

Und ist es auch wahr, daß Erhöhung der Kräfte des Leibs und der Seele die freye Entwicklung der einzelnen Formen der weiblichen Schönheit begünstigt, ja sie möglichst vervollkommnet; so ist doch auch Jedem der Menschen ein eigenes Maaß vorgeschrieben, ein eigenes Ziel festgesetzt, über welches hinaus ohne Nachtheil der einzelne Mensch nicht kann schreiten. Auch selbst das schuldloseste Ding, in Uebermaaß zu sich genommen, richtet den festesten Körper zu Grunde; selbst die Freude, das trefflichste Himmels-Geschenk, kann durch Uebermaaß Wahnwitz erzeugen, ja selbst auch mitunter den Faden des Lebens durchschneiden. Indessen verkümmert das Unmaaß im Leben, ich meyne den reitzlosen, kärglichen Lebensgenuß, den Körper und Geist in sich selbsten; lähmt diesen wie jenen für

jedes Vergnügen, für alle Geschäfte des menschlichen Lebens; ersticket im eigenen Schooß die Geburt; und zeigt sich auch Schönheit am Weibe bey solch einer Weise zu leben, so gleichet sie höchstens dem Todtengewande der lichtlos erzogenen Blume.

Um Beides zu meiden, da Beides der weiblichen Schönheit so äußerst gefährlich sich zeigt, ist das beste und sicherste Mittel, in Allem, es treffe die Seele, es treffe den Körper, das mittlere Maaß nur zu halten. Somit gebet jedem Organe des Körpers, so wie dem Gemüth und dem Geiste, das Seine, und selbst auch von diesem nur soviel, als nöthig, daß jedes das Seine verrichte, und Einklang das Ganze belebe, erhöhe, erhalte.

Welches indessen die eigenen Reitze der einzelnen Theile des Körpers denn seyen, dies werde ich schon in der Folge erörtern; wieviel aber jedem derselben, und wieviel dem Ganzen im Ganzen gebühre, dies kann einem Jeden am besten die eigne Beobachtung lehren. Auch rathe ich überdem Jedem, am besten hierin der Leitung des eignen Instinktes zu folgen. Nur Schade, daß dieser bey Damen, besonders von Stande, gewöhnlich getrübt und verstellt ist. Und dennoch kann ich nicht umhin zu gestehen, daß eine zur Norm des Instink-

tes geläuterte Weise zu leben am besten vor mögli-chem Schaden verwahre, am treusten den magischen Zauber der weiblichen Schönheit bewache, und Dauer derselben gewähre. Nur muß man denselben zunächst mit Vernunft zu berichtigen suchen.

Zu diesem Behufe ertheile ich jeglicher Dame den doppelten Rath. Einmal achte sie sorgsam darauf, ob die Weise zu leben, zu handeln, zu welcher der innere Trieb sie verleitet, ihr fromme; und findet sie, daß ihr dieselbe bekömmt, und die Schönheit dabey auch gedeiht, dann lasse sie immer getrost sich von diesem Instinkte bestimmen, und handle, wie's ihm nur beliebet. Bemerket Ihr aber, Ihr Schönen! daß dieser den leiblichen Lü-sten und innerm Behagen zu schmeicheln nur sinne, und hintendrein dennoch dem Wohlseyn, und sonst noch der Schönheit des Körpers Verderben bereite; dann lernet erst zweytens durch eigne Erfahrung, und fremde gereifte Belehrung, was Euerem Kör-per am besten bekomme, was weiblicher Schönheit am meisten sich füge. Und habt Ihr dadurch erst dann einmal die nöthige eigene Weise zu handeln gefunden, dann suchet auch ernstlich dieselbe Euch anzugewöhnen, doch ohne pedantisch zu seyn, wie ich vorhin erwiesen.

Im Gegentheil möcht' ichs vielmehr wiederholen, daß jede zu strenge Gewohnheit, so wie sie den Menschen der eigenen Freyheit beraubt, auch gleichfalls den Körper nur sklavisch beherrscht. Wer einmal an starke Getränke gewöhnt ist, verbleichet, erkranket, sobald ihm der Zufall, der Mangel, und was es sonst seyn mag, dieselben entzieht. Nehmt mancher der holdesten Frauen den starken Kaffee, den gewohnten Champagner, und welk neigt die Rose ihr Haupt.

Ich rathe darum unsern Damen, an Nichts in der Welt sich so streng zu gewöhnen, daß die Dauer des Wohlseyns, die Blüthe der Schönheit von diesem allein nur abhängen, und wenn sie es müssen entbehren, mit einem Mal Beides verschwinde.

Am meisten ist aber die Schöne gefährdet, je mehr sie Bedürfnisse heget; besonders wenn sie sich an Dinge gewöhnt hat, die kostbar und meist nur mit Mühe und selten zu haben. Denn versagt ihr der Zufall das Eine, das Andre; so muß sie, die vorige blendende Schönheit, verkümmern. Weit besseres Loos ist auch darum jenen beschieden, die mäßig und einfach, und nur von den Landes-Produkten zu leben sich haben ge-

wöhnt; denn jeglicher Tag bringt sicher das Nöthige bey.

Wie sollen sich aber Diejenigen helfen, die einmal verwöhnt, so mancherley Dinge bedürfen, damit ihre Schönheit sich halte, und dennoch sehr gerne, durch obige Gründe belehret, denselben entsagten? Solche oft schuldlos verwöhnte Geschöpfe vermögen nichts beßres zu thun, als nur nach und nach dem Gewohnten entsagen, statt dessen ein anderes Aehnliche, möglichst auch heimische, Aequivalent zu erwählen, und dieses, wenn gleichwohl der weiblichen Schönheit nicht rathsam genug, so lange zu brauchen, bis Zeit und Gewohnheit die bessere Weise zu leben ertragen gelehrt. Doch warne ich ernstlich vor jeglichem Sprung von einer Gewohnheit, auch wenn sie die schlimmste selbst wäre, zu sonst etwas Anderm, dem Besten in Leben; denn ist nicht die Folge davon gleich der Tod, so ist doch ein siechender Körper der nächste Erfolg, und damit die weibliche Schönheit auf ewig verloren.

Ein ähnliches Loos ist den Damen beschieden auf Reisen nach weithin entlegenen Orten, so wie auch, wenn sie ihren Wohnort in eine ganz fremde und sehr weit von jenem verschiedene Gegend verlegen. Durch solch einen plötzlichen Wechsel des

Klimas wird häufig die Schönheit des wandernden Weibes nicht wenig verdorben, und kehret sehr selten auch wieder zurück. Um dies zu verhüten, so dürfen die Frauen in dergleichen Fällen nur dieses befolgen.

Verleget ein Weib seinen Wohnsitz von Norden nach Süden, dann wähle es hierzu die Herbstzeit, damit es durch die mildere Kälte im Winter im Süden, die größere Hitze im Sommer daselbst zu ertragen gewöhne.

Ist aber der Fall umgekehret; dann wähle zur Reise das Weib sich den Sommer, damit es sich erst an die mäßige Wärme des Sommers im Norden, und dann mit der Zeit durch den Herbst an die strengere Kälte im Winter gewöhne.

In jeglichem Falle gehört aber auch nothwendig dazu, daß Damen so etwas nur dann unternehmen, wenn sie kräftig und wahrhaft energisch sich fühlen; und wenn sie es nicht sind, vor Allem erst sorgen, sich Beides zu geben.

Und haben sie einmal den Ort ihrer neuen Bestimmung erreicht; so behalten sie Anfangs durch einige Zeit ihre vorige Weise zu leben noch bey, und ist erst ein Viertheil des Jahres verstrichen, dann legen sie, doch nur in mäßigen Gaben vorerst,

und allmälig, das Neue, das Fremde sich zu; so wird dann die nördliche Schöne im Süden, die südliche Schönheit im Norden bald heimisch, und mißt selbst ihr eigenes Vaterland nicht.

Indessen was unvorbereitete größere Reisen in fremde Gebiete; was plötzlicher Wechsel des Wohnorts der weiblichen Schönheit zu schaden vermögen; das kann auch die häufige, schnelle Veränderung der Witterung gleichfalls bewirken. Besonders bemerkt man an allen den Orten, die nah an den Norden, so wie auch an jenen, die nah an den Süden hin gränzen, und häufig und schnelle Verändrung des Wetters erleiden, im Durchschnitt meist blasse und gelblich gefärbte Gesichter, hagre Figuren, die meistens noch kränkeln, und allerley sonstge Beschwerden des Leibs an sich tragen. In Klimaten solcher Beschaffenheit, wie überhaupt aller Orten, verbürget nichts sichrer den Frauen die Dauer der eigenen Schönheit, als jenes bestimmte Verhältniß der Kräfte des Körpers zu sich, daß sie sicher und leicht ihren Zweck zu erreichen vermögen. Ich nenne besagtes Verhältniß des Körpers zu sich seine eigene nöthige Kraft; und sonach ist es diese zunächst, die dem Weibe die Dauer der eigenen Schönheit vorzüglich gewährt. Nur erfordert auch

diese hinwieder allmälige Uebung der gesammten Vermögen des Leibs und der Seele, wenn anders nicht geistlose Ruhe, und Trägheit des Körpers den Menschen zum Faulthier herunter soll ziehen, und gleich der getriebenen Pflanze vergängliche Schönheit des Körpers erzeugen.

Indessen bedürfen die Kräfte des Körpers zum thätigen Leben doch äußerer Reitze, die jene erregen. Und dennoch geschieht es nicht selten, was eben beym plötzlichen Wechsel des Wetters der Fall ist, daß manche der nöthigen Reitze von Außen entgehen, somit auch nothwendig die Kräfte des Körpers sich mindern, und dadurch das Feuer der weiblichen Schönheit erlösche. Deswegen soll jegliche Dame bedacht seyn, der inneren Reitze soviel sich durch eigene gute Ernährung des Körpers zu schaffen, daß selbst sie im Falle der Noth, wenn ein Mangel an äußeren Reitzen sich einstellt, denselben durch sich zu ersetzen, und folglich die nöthigen Kräfte dem Leib zu erhalten vermöge. Dies heißt Energie. Wie diese dem Körper zu geben; was alles dieselbe begünstige, und was noch weiter, davon in der Folge das Seine.

Doch bitte ich wohl zu bemerken, daß dies nur im Sinne des Weibes zu nehmen, wenn ich

hier den Schönen die Sorge für Kraft und für Energie, als eines der besten und sichersten Mittel, die Schönheit des Weibs zu erhalten, empfehle. Die nähmliche Vorschrift dem Manne gegeben, bedeutet bey weitem was anders, als wenn sie dem Weibe gesagt wird. Denn will nicht der Mann auf sein eigenes, inn'res und äußeres Wesen Verzicht thun, was höchstens nur selbstlose Namen vermögen; soll ihm bleiben, dem Manne, die dauernde Kraft, die tiefere Einsicht, der höhere Muth, die feste Entschlossenheit, kurz, was Selbstständigkeit alles bezeichnet; dann bedarf er meist kräftiger Nahrung, starker Gewürze, Getränke, die kräftig ernähren, abwechselnd mit geistigen Weinen und sonstigen flüchtigen Reitzen; auch frommen ihm meistens nur starke Bewegung des Körpers, Gewöhnung an Hitze und Kälte; stets thätige, auch wohl anstrengende Geistesbeschäftigung; überhaupt Uebung der höheren Seelenvermögen. Nur solch eine Weise zu leben gewähret dem Körper des Mannes den nöthigen Reichthum an kräftigem Blute, den eigenen Fonds an organischer Masse; nur solch eine Weise zu leben verschaffet der männlichen Seele die ernsteren Kenntnisse, sammt den geeigneten Lehren und Regeln des Lebens und Handelns.

Dem Weibe dagegen genügen bey weitem gelindere Reitze. Ihm bringen allein nur erwünschtes Gedeihen die milden und weniger kräftig ernährenden Speisen; nur leichte Gewürze, und die selbst nur mäßig genossen; Getränke, die weniger geistig, und auch nicht sehr flüchtig den Körper erregen; gelinde Bewegungen nur, sie mögen den Körper, sie mögen die Seele des Weibes betreffen; und ist's ihr gelungen der Schönen, den eignen Verstand auf das Beste gebildet zu haben, dann hat sie das Höchste der nöthigen geistigen Bildung des Weibes erreicht. Nur mit solch einer Weise zu leben verträgt sich allein auch die blühende Jugend der weiblichen Schönheit, der Frühling des Lebens, die Fülle der einzelnen Formen des Körpers, die Sanftheit derselben Profile, die Zartheit des Sinnes, die Milde des Herzens, die liebliche Tugend, kurz alle die göttliche Anmuth des sämmtlichen Wesens des Weibes.

Indessen sind nicht alle Damen in Allem sich gleich, in Allem sich ähnlich; der Geist, wie der Körper, an sich schon so mancherley Modellirungen fähig, verbinden sich selbst unter sich schon hinwieder auf eine so vielfach verschiedene Weise, als groß ist beynahe die Anzahl der Frauen. Aber dar-

um erfordert auch eben der vorhin gegebene Grundsatz noch manche Abänderung, wenn er das eigene innere Gute den einzelnen Frauen soll bringen. Nämlich:

Es giebt eine Klasse von Damen, die meistens so reitzlos, als kraftlos und unthätig sind, nur geneigt zum bequemen und ruhigen Leben, phlegmatische Temperamente genannt. Von schwerem Entschlusse zu jeder, auch noch so geringen, Anstrengung des Geistes und Körpers, ermangelt denselben wohl jeglicher Sinn für das Schöne, ermangelt auch selbsten der niedrigste Grad von Enthusiasmus, er treffe, was immer er wolle. Der Körper dergleichen Subjekte ist immerhin leicht aufgedunsen, die Muskeln erschlafft, das Auge des eigenen Feuers beraubt, meist nur gläsern und matt; die Hände gewöhnlich feucht und kalt, wie der Körper im Ganzen bey jeder Anstrengung beynahe im Schweiße zerfließet; und kömmt sie erst einmal zum Schlafe die Dame, dann ist ihr die späteste Stunde des Morgens noch immer zu früh zum Erwachen; auch wenn sie das Bett gleich verlassen, schläft dennoch sie immer noch halbwach den Tag über fort u. s. w.

Die Damen von solcher Natur bedürfen zu

Gunsten der Schönheit des Körpers mehr flüchtiger Reitze, mehr kräftig ernährender Kost als gewöhnlich den Frauen zu rathen und frommet. Vorzüglich gedeihen denselben mehr substantiöse, und feste und trockene Speisen, verbunden mit leichten Gewürzen; mehr Wein, als verdünnender Trank; auch Bewegung des Körpers im Freyen, von längerer Dauer als sonsten, und oft wiederholt; desgleichen muß selbst auch die Seele gehörig erregt, die Vermögen des Geistes und Herzens durch öftere Uebung gesteigert, und dadurch dem Willen weit freyere Herrschaft und Dauer in seinen Entschlüssen bewerkstelligt werden.

Dagegen sind andere Damen mehr reitzbar und thätig, doch immer nicht kräftig genug, sowohl dem Erzeugten des Geistes, so wie des Gemüthes, als auch dem erhaltenen Eindrucke von Außen gehörige Dauer zu geben, sanguinische Temperamente genannt. Lebhaft und schnell, wie der Puls, ist der Blick solcher Damen; die Hände derselben zwar feucht, doch auch warm. Liebenswürdig durch Witz, Phantasie, mit Gewandtheit des Körpers und Geistes verbunden; gutmüthig aus bloßem Gefühle, besitzen die Damen der Art mehr Liebe fürs Schöne, als selbst für das Wahre und Gute;

und flüchtig bey jeglicher Arbeit, begreifen und fassen sie alles sehr schnell, was dem Geiste sich darstellt, doch ist es auch eben so schnell hinwieder vergessen; und werden sie auch wohl von einem Affekte, so heftig es wolle, ergriffen, so tritt doch bald wieder gemüthliche Ruh an die Stelle desselben, und verziehen ist alles, auch selbst das mit Schaden erlittene Unrecht.

Zwar sind diese Damen gerad die erwählten Subjekte, an denen die weibliche Schönheit in all ihren einzelnen lieblichen Formen am liebsten, am besten sich ausprägt; doch ist aber auch auf der anderen Seite die Dauer derselben so wenig gesichert, als groß ist der Leichtsinn bey Frauen der Art. Darum rathe ich dergleichen Damen, obgleich animalische Speisen in eben der Menge, von eben der Kraft, wie gewöhnlich, genossen, der Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit im Durchschnitt nicht frommen, mehr Speisen der Art, ein mehr kräftiges Bier, somit wenig Gewürze und Wein zu genießen; zwar selten, dafür aber auch mehr anhaltend dem Körper Bewegung zu schaffen, den Geist mit mehr ernsthaften Dingen beschäftigen, und sich in Allem durch Uebung die nöthige Festigkeit anzugewöhnen.

Verschieden von beiderley Klassen von Damen sind andere wieder, die eben so reitzbar und thätig, als kraftvoll sie sind, und auch selbsten bey mäßigen Reitzen stets lebhaft und kräftig sich zeigen, cholerische Temperamente genannt. Dieselben bezeichnet ein feuriges Auge, ein gebietender Blick, ein trotzendes Wesen im Gange, Gebärden und Anstand, bedeutende, festere Muskeln. Nur Prächtiges will diesen Damen gefallen; mit Leidenschaft suchen sie, was sie gelüstet, zu haschen, und was nicht sogleich will gelingen, in eben dem Augenblick auch zu zernichten. Nur wer sie verehrt und bewundert, und ihnen zu schmeicheln versteht, ist ihr Freund u. s. w.

Die Damen von solcher Verfassung des Leibs und der Seele sind freylich in Hinsicht auf weibliche Schönheit in so ferne glücklich, als selbst auch bey einigem Mangel an nöthigen Reitzen des Lebens die Dauer der Schönheit dennoch gewiß ist. Nur sind diese Damen, als Freunde von kräftigen, flüchtigen Reitzen, auch zu sehr geneigt und gefährdet, unmäßig in diesen Genüssen zu werden, und dadurch der Schönheit des Körpers zu schaden. Denselben empfehle ich demnach vorzüglich nur mäßige Reitze, gehörige Ruhe, abwechselnd nur milde Genüsse, gelindere Nahrung; daneben Getränke, die hitzig, Bewegung

des Körpers und Geistes und Herzens, die heftig, ja möglichst zu meiden; durch ruhige Stimmung des Innern, auch Ruhe und Ordnung ins Leben und Handeln zu bringen.

Noch muß ich zugleich auch derjenigen Klasse von Damen gedenken, die reitzlos im Ganzen, doch kraftvoll genug sind, um Alles, es gehe die Seele, es gehe den Leib an, mit Nachdruck zu Ende zu bringen, man nennt sie melancholische Temperamente. Dies zeigt schon der feste und ruhige Blick solcher Damen; der langsam bewegte, doch kräftige Puls, bey mäßiger Wärme des Körpers; die Ruhe des Geistes und Herzens, nur erregter durch edle Objekte; der heitere Ernst, den bedeutende Dinge allein zur energischen Freude erheben; der festere Wille, der Stolz, das Beharren auf innerem eigenen Werth, was sie oft zur Verachtung der übrigen Menschen, meist ihres Geschlechtes, verleitet.

Am wenigsten ist zwar, zufolge des ruhigen Wesens bey Damen von diesem Kaliber, die weibliche Schönheit, zumalen von Seiten der Dauer, gefährdet; doch stehet das ernsthafte Wesen den Schönen so gar gut nicht an, schafft das Weib um zur

Männin, veraltert die jugendlich lieblichen Formen des Körpers, zumal deß Gesichtes, und macht monotonisch und mürrisch das Ganze. Das Beste, was dergleichen Damen zu rathen, ist, daß sie an leicht zu verdauende Speisen, gelinde Bewegung im Freyen, an flüchtige Reitze, vorzüglich an edlere Weine sich halten. Nur dadurch verscheuchen die Damen der Art sich das lästige Wesen des männlichen Ernstes, und scheinbaren höheren Alters; und sicher und gern kehrt er wieder der Frühling des Lebens, der trefflichste Schmuck, das beste Geschmeide der weiblichen Schönheit.

Nicht also dasselbe, was weibliche Schönheit und ihre Erhaltung bey einer der Klassen von Damen begünstigt, frommt gleichfalls derselben bey anderen auch. So verschieden die einzelnen Temperamente der Frauen, die eben beschriebenen, sind, so verschieden muß selbsten die einzelne Weise des Lebens derselben auch seyn, wie ich eben erörtert. Doch muß ich bemerken, daß selten an Frauen die einzelnen Temperamente so rein, wie in eben gestellter Beschreibung, sich finden; und folglich die eben gegebenen Regeln auch selbst noch so manche Abänderung fordern, die, einzeln zu geben, unmöglich. Um diese zu finden, muß jegliche Dame sich

selbst beobachten, damit sie erkenne und lerne, was jeglicher einzeln bekomme und schade.

Desgleichen verdienet ein anderer Umstand, der Wechsel des Alters, erwogen zu werden; indem, was in früheren Jahren der Schönheit des Körpers gedeiht, in späteren nicht mehr bekömmt.

Ich weiß es zwar wohl, daß die Jahre der Kindheit diejenigen sind, in welchen die weibliche Schönheit, im Keimen begriffen, am besten gebildet kann werden; doch kann ich zur Zeit mit den Regeln hierzu mich auch gar nicht befassen; und schreite darum auch sogleich zu den folgenden Formen des wechselnden Alters.

Die Jugend, das Alter vom zwölften bis zum fünf und zwanzigsten Jahre, die eigene Zeit der Vollendung der weiblichen Schönheit, erfordert im Durchschnitt dasselbe Verhalten im Leben, was vorhin zunächst dem sanguinischen Temperamente verordnet ist worden.

Aus ähnlichem Grunde erheischt das vollkommene Alter dieselbe Diät, wie das Weib vom cholerischen Temperamente; und endlich, wenn selbst auch im höheren Alter die weibliche Schönheit noch möglichst erhalten soll werden, so

müssen die Frauen dieselbe Diät des melancholischen Temperamentes befolgen.

Wem also im Ernste daran liegt, die nöthige Kraft, so wie auch zugleich die nöthige Energie zu gewinnen, um dadurch, als eines der sichersten Mittel, die Schönheit des Teints zu erhalten; vermag dies allein durch genaue Befolgung vorstehender Regeln, die jegliche Dame genau sich zu eigen zu machen.

Zugleich muß ich auch noch bemerken, daß unsere Damen im Durchschnitt die Blüthe der Schönheit des Körpers durch allerley Mittel, vorzüglich durch jene, die flüchtig erregen, und gerne die Kräfte des Körpers verzehren, zu treiben bestrebt sind. Zwar kommen dieselben weit früher, als jene, die streng und genau den Gang der Natur respektiren, zum Zwecke; dafür aber kommen sie gleichfalls weit früher, als jene, zum Ziele; geplagt in den Jahren der Jugend von den Schwächen des höheren Alters, sind sie schon gänzlich verblüht; da erst jene zu blühen beginnen.

Ich rathe sonach jeder Dame, so ernstlich, als nah die Erhaltung der Schönheit ihr liegt, so sparsam, wie möglich, im Aufwand der Kräfte des Körpers, des Geistes zu seyn.

Dies heißt aber gar nicht so viel, als vielleicht mit dem Aufwand der Kräfte zu geitzen, oder gar in unmäßiger Ruhe dieselben gefesselt zu halten. Ein jedes Organ wird durch lange Unthätigkeit träge, verliert sein Vermögen zu wirken, und wird dann zuletzt, wie der sämmtliche Körper, und mit ihm zugleich auch die sämmtlichen Seelenvermögen, durch Faulheit gelähmt. Darum rathe ich unseren Damen, besonders in Absicht der weiblichen Schönheit, in Allem zur mäßigen Thätigkeit nicht nur der Kräfte des Körpers, ja selbst der Vermögen der Seele; denn eine beständige Jugend verschaffet den Frauen nur diese allein.

Dies sind überhaupt nun die Regeln, nach welchen im Durchschnitt die Damen die eigne Diät zu formiren; und wenn sie dieselben gehörig befolgen, schon vieles gethan, worauf die Erhaltung und auch Vervollkommnung der weiblichen Schönheit sich gründet.

Nur muß ich beym Schluß dieses Abschnittes doch noch das Letzte bemerken. Ist Euch, Ihr Damen, vielleicht durch Befolgung vorstehender Regeln der eine, der andere Vortheil zu Gunsten der Schönheit gelungen; dann setzet Euch ja nicht den schädlichen Einflüssen, wo es die Noth nicht erfordert,

so wenig als unvorbereitet, und selbst auch im ersteren Falle nie anders, als immer gehörig dagegen verwahrt, aus; denn leicht können diese das mühsam Errungene wiederum nehmen. Damit ich indessen nichts Halbes gethan, nicht zur Hälfte allein den geeigneten Rath für die weibliche Schönheit gegeben; will ich nunmehr die einzelnen Einflüsse alle durchgehen, und zeigen; wie ferne dieselben der weiblichen Schönheit zuträglich; wie ferne dagegen von anderer Seite dieselben der Schönheit ungünstig; und wie es in beiderley Fällen mit jenen zu halten, wenn weibliche Schönheit dabey soll gedeihen, und möglichst vervollkommnet werden.

Besondere Regeln

im Betreff der verschiedenen Wirkungen der gewöhnlichen Einflüsse auf die Erhaltung und Vervollkommnung der weiblichen Schönheit.

I.

Luft.

Unter den äußeren Einflüssen, deren Einwirkung die weibliche Schönheit zunächst und vorzüglich ist ausgesetzt, hat die durchsichtig elastische Flüssigkeit, die unsern Erdball umgiebt, atmosphärische Luft nur genannt, unstreitig den ersten und obersten Rang. Allgemeines Vehikel der lebenden Kräfte der ganzen Natur, ist die Luft zum Gedeihen der weiblichen Schönheit in eben dem Grade

vonnöthen, als ganz unentbehrlich sie ist zur Erhaltung des eigenen Lebens des Menschen. An sich eine innige Mischung von Stickluft und Lebensluft, wirket die letzte allein nur, und auch nur durch Lungen und Haut, das hehre und mächtige Wunder des Lebens. Die Lebensluft ist es zunächst, die die purpurne Farbe dem Blute, die sammtene Weichheit und Zartheit der äußeren Fläche der Haut, kurz, die himmlische Schönheit der Carnation dem weiblichen Körper verleiht. Die Lebensluft ist es zunächst, die den Kreislauf des Blutes beschleunigt; das Bildungsvermögen der nährenden Säfte verstärkt; die freye Entwicklung des sämmtlichen Körpers, und dadurch die Füllung und Rundung der Netzhaut der einzelnen äußeren Formen desselben erzeugt; ja sogar einen freyeren Umschwung der sämmtlichen Seelenvermögen verstattet, und so mit der Schönheit des Körpers auch Anmuth der Seele verknüpft. Doch kann auch die Lebensluft, wo sie in zu großer Menge vorhanden, der weiblichen Schönheit sehr schaden, indem sie in solch einer Luft zwar schneller, und selbst auch zur schöneren Blüthe sich hebet, dafür aber auch, wie ein Licht, das in ganz reiner Luft nicht lebhafter blos, ja selbst schneller verbrennt, auch gleichfalls weit

schneller verblüht, und höchstens nur einige, oft selbst unlesbare, Spuren verblichener Schönheit zurückläßt. Nur das atmosphärische Quantum von Stickluft und Lebensluft ist es, was oben beschriebene Wohlthat der weiblichen Schönheit bereitet.

Indessen ist nicht aller Orten die atmosphärische Luft von gleicher Beschaffenheit; sondern an manchem derselben ist sie bald mit diesen, mit jenen fremdartigen Dünsten und sonstigen Dingen erfüllt, die alle auf mancherley Weise die weibliche Schönheit verderben. Als Beyspiel erwähne ich erstens die sumpfigen Gegenden, Städte und Dörfer, die nahe an Sümpfen gelegen. Auch sind selbst im Ganzen die Städte, in welchen der Menschen sehr viele, wie auch von verschiedenem Gewerbe, in einem durch Häuser und Mauern und Wälle umschlossenen Raume zusammengedrängt sich befinden, und allerley schädliche Dünste entwickeln, der Schönheit des Weibes gerade zuwider; indem diese Arten verdorbener Luft von dem, was die rein atmosphärische wirket, gerade das Gegentheil leisten. Und dennoch sind grade die Damen in Städten dieselben, die weibliche Schönheit am meisten sich wünschen, das Mehreste auch auf dieselbe verwenden; nur Schade, daß sie der genannten Um-

gebungen weniger achten, und lieber die, obgleich auch selten unschädlichen, Mittel der Kunsttoilette ergreifen. Doch weiß ich der Dame, zunächst in der Stadt, wenn sie wahrhafte Schönheit, und sichere Dauer derselben sich wünscht, einen besseren Rath, den, wenn er verschmäht, oder nur nicht gehörig befolgt wird, auch Nichts in der Welt zu ersetzen vermag; und ihn nicht befolget zu haben, frühzeitig die Schöne mit Schmerzen beweint.

Eine Dame, zumal in der Stadt, gehe täglich, und sey es auch nur eine Stunde, ins Freye, und genieße die bessere Luft. Wer furchtsam vor Schaden der Luft, den größeren Theil seines Lebens im Zimmer verbrütet, am Spieltisch verzehret; ganz scheu, wenn der Himmel nicht heiter und klar, und die Luft nicht ganz trocken und warm, selbst das Fenster vermeidet; und wenn auch ja einmal die Noth, oder sonst ein Verhältniß das Ausgehen fordert, nicht anders als selbst nur vorerst in erhitzende Tücher verhüllt, im geschlossenen Wagen verwahrt, nur ins Freye sich wagt, theilt mit jeder im Treibhaus erzogenen Pflanze und Blume das traurige Schicksal der frühen Verbleichung.

Ich rathe zwar jeglicher Frau, sich daran zu gewöhnen, bey jeglicher Jahrszeit und Witterung

täglich die Luft im Freyen genießen zu können, ertragen zu lernen; doch die es zu dieser Gewohnheit noch nicht hat gebracht, gehe dann nur im Freyen spazieren, wenn so ist beschaffen die Luft, daß sie sich bey ihrem Genusse ganz leicht fühlt.

Uebrigens frommet im Durchschnitt die Luft den Tag über der weiblichen Schönheit weit mehr, als jene der Nacht; wie in der Regel die Mittagsluft heilsamer ist, als jene des Morgens.

Doch ändert die Jahreszeit selbst auch hierinnen noch Mancherley ab. In der Regel ist Morgens im Winter von zehn Uhr bis Nachmittags vier Uhr; im warmen und heiteren Frühling von acht Uhr des Morgens bis Nachmittags sechs Uhr; im Sommer von fünf Uhr bis zehn Uhr des Morgens, von drey Uhr bis acht Uhr des Abends; im Herbste von neun Uhr des Morgens bis Abends um fünf oder sechs Uhr, die bessere Zeit zum Spaziergang der Schönen.

Doch bleibet in jeglichem Falle die Landluft das beste, was sonst eine Dame zu Gunsten der Schönheit sich selbst zu verschaffen vermag. Denn Lebensluft hauchen beständig die Blätter der Bäume und andrer Gewächse im Sonnenschein aus; und

heilsam erquicken die riechbaren Theile so vielerley Pflanzen und Blüthen, als Dunst in den Lüften zerstreuet, den Körper; und stärken denselben zur kräft'gen Ernährung; und Leben und Kraft, und Rundung und Fülle hebt jegliches Glied, das in ununterbrochen und flüssig ablenkendem Umriß den übrigen Gliedern des Körpers sich anschmiegt. Darum genieße ja jedwede Schöne, so oft und so lange als möglich, besonders im Sommer, die Zeit auf dem Lande; und sollte ihr dies nicht vergönnt seyn, so suche sie wenigstens sich nur ein Gärtchen, vorm Thore gelegen, zu schaffen, worin sie zuweilen nur freyer und besser, als zwischen den Mauern, die Luft kann genießen.

Zu eben dem Zwecke erwähle die Dame, wenn auch nur aus Liebe zur eigenen Schönheit, zur Wohnung sich nur solch ein Haus, das hinlänglich frey, nur auf trockenem Grunde erbaut; an keinem Kanal, oder langsam laufendem Flusse, an stehenden, sumpfigen Wässern, in keiner sehr engen und dumpfigen Straße gelegen ist; frey von der Sonne beschienen, hinlänglich erwärmt wird, damit es die Dünste, die in ihm entstehen, auch leicht von sich gebe, und nirgends die mindeste Stockung der inneren Luft nur verstatte; denn gleich einem Gifte

wirkt stockende, dumpfige Luft auf den Menschen, und ohne Errettung verzehrt sie die Blüthe der weiblichen Schönheit.

Aus eben dem Grunde sind gleichfalls zu niedrige Stuben und Kammern der weiblichen Schönheit sehr schädlich; und darum soll immer das höchste und größte und hellste der Zimmer im Hause die Schöne bewohnen; dafür aber nicht auf der anderen Seite durch zu viele Meubeln, die doch nur den Raum in dem Zimmer beengen, das Gute der Wohnung hinwieder verderben.

Im Gegentheil sorge die Schöne nicht blos in dem Wohn-, auch im Schlafzimmer, so wie im Hause durchaus, ja stets gute Luft zu erhalten. Und darum entferne sie überall alle die Dinge, die stinkende Dünste entwickeln; selbst Hunde und Katzen und Vögel dulde sie nicht in dem Wohn- noch im Schlafzimmer.

Doch ist es nicht wohl zu vermeiden, daß die Luft in dem Wohn-, und im Schlafzimmer gar nicht verderbe. Man lebe, so reinlich man immer nur kann, so dünstet man dennoch den Tag über aus; auch verzehrt man durchs Athmen der Lebensluft viel, und giebt andere Kohlenstoffluft dafür wieder, und was sonst der Dünste noch mehrere sind, die

in der reinlichsten Wirthschaft sich stündlich erzeugen. Doch kann man den möglichen Schaden verschlossener Zimmerluft bestens durchs Lüften des Zimmers verhüten. Man öffne demnach in dem Schlafzimmer Morgens beym Aufstehen einige Fenster, und lasse dieselben bis zum Sonnen-Untergang offen, wo möglich dasselbe vom Winde durchstreichen. Vorzüglich entferne man jeglichen Laden am Fenster des Schlafzimmers; wenigstens stockt jede Luft, der der Zugang des Lichtes, vorzüglich des kommenden Morgens, versperrt ist, wird dumpfig und heiß, und betäubet den Schläfer; und mürrisch erwacht aus dem Schlafe die blasse und leicht aufgedunsene kraftlose Dame. Ich kann dies aus eigner Erfahrung versichern, daß ich mehrere Damen gekannt, und als Arzt sie behandelt, die einzig durch Schlafzimmer solcher Verfassung allein ihre vorige himmlische Schönheit verloren, und eher sie nicht mehr erhalten, bis daß sie gegebene Regel befolgt. Dasselbe Bewenden hat es auch mit den Alkoven, worin so manche der Frauen die liebliche Schönheit verschlafen, und andre noch immer tagtäglich verschlafen.

Im Wohnzimmer öffne man wenigstens einmal des Tages die Fenster, und sollte die Jahres-

zeit ja es gestatten, so lasse man lieber noch stets eines offen. Doch ist jene Zeit, wo die Sonne die Fenster bescheint, die beste, dieselben zu lüften; denn besser als Tageslicht reinigt doch Nichts unsre Luft. Indessen verfahren wir besser noch, wenn wir, besonders im Sommer, die Fenster die Nacht über öffnen, und wenn denn am Tage die Sonne die Fenster des Zimmers bescheint, sie verschließen, und gleich die Gardinen daran niederlassen.

Man glaubt zwar gewöhnlich verdorbene Luft in den Zimmern durch Räuchern am besten zu reinigen, obgleich die Dämpfe dergleichen wohlriechender Dinge doch höchstens die übleren Dünste im Zimmer allein nur zu tilgen vermögen. Indessen so gerne ich immer zugebe, daß Dämpfe der Art, in der Luft nur hinlänglich verdünnt, wohlthätig auf Lungen und Nerven hinwirken; so warne ich doch eine jegliche Frau vor der meistens gewöhnlichen Weise in Zimmern zu räuchern; denn alle wohlriechende Dinge der Art, auf Kohlen verbrannt, besonders wenn sie nicht sehr feiner und reiner Beschaffenheit sind, stopfen die Poren der Haut, und geben derselben zugleich eine gelblichte Farbe; ja täglich gebraucht erzeugt solches Rauchwerk am Ende fatale Ausschläge der Haut. Am besten verfährt

man damit, wenn man dergleichen Dinge auf eisernen Blatten, die vorher erhitzt sind, verdünsten blos läßt; oder wenn man wohlriechende Wurzeln und Hölzer mit Weingeist gehörig vermischt, digerirt, und sodann davon Etwas mit riechendem Wasser verdünnt über Kohlen im Zimmer abdampfet. Doch kann man's, wiewohl nur zum eigenen Schaden, auch hierin durch Uebermaaß leicht übertreiben, besonders wenn sehr viele Menschen im Zimmer beysammen sich finden.

Auf ähnliche Weise, wie alle wohlriechende Dinge, auf Kohlen verbrannt, schadet gleichfalls Tabaksdampf dem weiblichen Teint. Darum meidet mit Absicht, Ihr Damen, die lästigen Zirkel, wo sich Männer im Beyseyn von Damen, zumal in verschlossenen Zimmern, ihr Pfeifchen zu dampfen erlauben.

Auch das Oel, das gewöhnlich bey Nacht in den Schlafzimmern brennet, verdampfet der schädlichen Dünste sehr viele, die nicht nur dem Kopf und den Lungen sehr schaden, sondern wie Ruß in dem Schornstein des Schlafenden Haut überziehen, und schwarzgelblicht färben. Ich rathe darum in dem Schlafzimmer lieber ein Wachs- oder Talglicht, je-

doch nur mit dünnerem Docht als gewöhnlich, zu brennen.

Desgleichen beliebt es gewöhnlich den Damen, wohlriechende Pflanzen und Blumen, in Wasser gestellt, in dem Wohnzimmer, oft auch im Schlafzimmer, aufzubewahren, damit sich das Aug, wie die Nase, daran recht vergnügen. Doch, wenn sie vielleicht auch schon selbsten erfahren, wie leicht diese Kopfschmerz, Betäubung, ja was auch schon manchmal geschehen, den Tod selbst bewirken; so setze ich hier nur hinzu, daß jenes, was derley Zufälle so leichthin bewirket, wie schleichendes Gift die weibliche Schönheit zernage.

Auch thut im geheimen der weiblichen Schönheit viel Schaden der Dampf von den Kohlen, worauf in den Zirkeln von Frauen das Wasser zum Brühen des Thees gekocht wird. Denn sind sie nicht völlig verkohlt, so entwickeln sie üble Gerüche und Dünste; und wenn auch dies wirklich nicht ist, so verzehren sie häufig im Zimmer die Lebensluft schon, und verderben dadurch schon die Luft. Es sollte daher und darum auch immer die Dame von Hause bey solcher Gesellschaft ein Fenster im Zimmer stets offen erhalten, damit die durch brennende Kohlen verdorbene Luft von Außen her stets sich erneure.

Zu den bisher betrachteten schädlichen Arten verdorbener Luft kann man gleichfalls noch füglich die Luft in den Thälern noch rechnen. Sie schadet der Schönheit der Weiber daselbst auf eben die nämliche Weise wie dumpfige, oder auch sumpfige Luft, besonders wenn Luftzug dem Thale ermangelt. Daher ist der schönen Bewohnerin jeglichen Thales mit Ernste und Nachdruck dasselbe zu rathen, was vorhin den Frauen in größeren Städten empfohlen ist worden.

Doch braucht unser Wohnort nicht immer von Bergen umschlossen zu seyn, um zu wissen, daß tief er gelegen; es giebt selbst der Städte sehr viele, ich nenne zum Beyspiel nur Leipzig, die nirgends von Bergen umgeben, auf freyen und offenen Gegenden liegen, und doch zu den tiefer gelegenen Orten gehören. Darum gilt den Frauen an dergleichen Orten derselbige Rath, wie jenen Bewohnern des Thales.

Noch ist es nicht alles, was der Luft beygemischt, der weiblichen Schönheit kann schaden; auch wenn sie zu feucht ist, verdirbt sie ausnehmend vorzüglich den zärtlichen weiblichen Teint. Eine Luft, die mit einem fein wäßrigen Dunst ist gemischt, entziehet zwar unserem Körper weit weniger

Feuchtigkeit, trocknet ihn weniger aus, als die eigentlich trockene Luft; auch ertheilt sie der thierischen Faser Geschmeidigkeit mehr, und verzehret der Kräfte des Körpers so wenig als langsam; und ist denn sonach der Erhaltung des Wohlseyns, so wie der Verläng'rung des Lebens, sehr günstig. Doch wenn sie zu feucht ist, erschlafft sie die Lungen, erschlafft sie die Haut, und hemmet der letztern Ausdünstung fast ganz. Es bleichet die Haut, und sie wird aufgedunsen; indem die Konturen derselben sich häßlich verzerren, und das zarte Profil des sämmtlichen Körpers fast gänzlich verschwindet. In solch einer Luftart erlöschet das Feuer des Körpers; es sinket die Kraft der Verdauung, und mit ihr zugleich der Ernährung; und ob sie gleich ist aufgedunsen die Haut, so bedecket sie doch nur blos schlaffe und magere Muskeln. Kurz, es gedeihet fast gar nicht in solch einer Luft die Schönheit der Formen, der Farbe, des Ausdrucks; und zeigt sich an je einem Weibe im Klima von solcher Verfassung ein Beyspiel der weiblichen Schönheit, so ist sie doch immer verkümmert.

Doch folget in keinem Betrachte daraus, daß darum die trockene, zumal die allzusehr trockene Luft mehr die weibliche Schönheit begünstige.

Diese entziehet dem Körper der Säfte sehr viele, besonders die nährenden Theile derselben; und demnach vertrocknet, und splittert und runzelt sich gern an dem Weibe in solch einer Gegend die Haut, und damit verschwindet die liebliche Rundung und Fülle der einzelnen Glieder des weiblichen Leibs, und geformt wie am männlichen Körper erscheinen die einzelnen Partien am Weibe. Vorzüglich ereignet sich dieses im Sommer in Städten, so wie auch in sandiger Gegend, wo der oft unausstehliche Staub um so mehr sich erzeugt, um so leichter in die Luft sich erhebt, je trockner der Sand, und je heißer die Witterung ist.

In diesem Betrachte ist also derjenige Ort zum Gedeihen der weiblichen Schönheit am besten, wo weder zu trocken, noch auch allzu feucht ist die Luft; gleich dem Frühling, in welchem gewöhnlich die Nässe des Winters, die Dürre des Sommers sich mischen und gleichen, und darum die Erde die lieblichsten Blumen des Jahres gebärt.

Doch leidet der Grundsatz noch andre Veränderung, je wie verschieden sie sind die einzelnen Temperamente der Frauen. Zum Beyspiel: sanguinischen, wie auch cholerischen Frauen bekömmt eine Luft, die mehr feucht ist als trocken, am be-

sten; nicht also, vielmehr umgekehrt ist es bey melancholischen, und auch phlegmatischen Temperamenten. Dies sind auch die nämlichen Rücksichten, welche die Frauen besonders zu nehmen beym Wechsel der Nässe und Dürre der Witterung.

Ist aber einmal die Schöne an so eine Gegend gebunden, die, sey es an sich, oder auch nur aus Ursach des eigenen Temperamentes, zu feucht ist; dann suche sie, was ihr von Außen versagt ist, durch mäßige Nutzung des Weins, durch mehr trockne und reitzende Kost zu ersetzen. Ist aber der Fall der entgegengesetzte; dann nehme die Schöne im Durchschnitt mehr wäßrig Getränk, und mehr feuchte und flüssige Speisen zu sich. Die nämliche Regel empfehle ich gleichfalls bey ähnlichem Wechsel des Wetters im Jahre.

Uebrigens kömmt es in Rücksicht der feuchteren Luft, und der schädlichen Wirkung derselben auf weibliche Schönheit, nicht blos auf den eignen Karakter der Gegend, in welcher wir wohnen; es kömmt auch zugleich auf die eigene Wohnung, wie diese beschaffen, mit an. Ich warne daher nur in Kurzem ein jegliches Weib zur Erhaltung der reitzenden Schönheit des Körpers vor Häusern, die nirgends die Sonne bescheinet; vor zu schnell er-

baueten Häusern; vor Zimmern, die frisch übertüncht; so wie auch vor jenen zur ebenen Erde; und endlich vor jener Gewohnheit, in Wohn- oder Schlafzimmer Wäsche, die feucht ist, zum Trocknen zu hängen.

Noch kenne ich Eins in der Luft, was der weiblichen Schönheit, sowohl der Erhaltung als auch der Vervollkommnung eben so günstig als schädlich kann seyn; es ist ihre eigene Temperatur. Es besitzt nämlich jeglicher Mensch einen eigenen Grad von specifischer Wärme, der einmal als Maßstab genommen, von selbsten entscheidet, was warm und was kalt für uns sey. Wir nennen sonach auch nur jenes im Durchschnitte warm, was wärmer, als wir, ist; und so in der Regel das kalt, was weniger warm ist, als wir; insbesondere aber heißt kalt, was unsere Wärme übermäßig und schmerzhaft vermindert, und heiß, was sie übermäßig und schmerzhaft vermehret; desgleichen heißt lau, was unsere Wärme gelinde und angenehm steigert, und kühl, was diese gelinde und angenehm mindert.

Geschieht es nun, daß die Luft, die uns von jeglicher Seite von Außen umgiebt und berührt, mehr (freyere) Wärme, als wir, hat, so giebt sie so

lang von derselben uns ab, bis die Wärme gleichmäßig vertheilt ist, das heißt: bis die unsrige freyere Wärme gleich jener der äußeren Luft ist; ist aber der Fall der entgegengesetzte, dann geben wir eben so lange von unserer Wärme der Luft ab, bis die Wärme gleichmäßig vertheilt ist. In dem ersteren Falle erwärmt uns die Luft; in dem anderen kühlt sie uns ab. So wie mit der Luft es sich diesfalls verhält, so verhält es sich gleichfalls mit jeglichem anderen Körper.

Was übrigens alles die Wärme zu wirken vermöge, beweist die gesammte belebte Natur. Die Wärme im Frühling entwickelt den Keim in dem Eye des Vogels, erneuert das üppige Leben der Pflanze, und weckt selbst das Thier aus dem Winterschlaf auf. Auch wachsen die Pflanzen, von wärmender Sonne beschienen, weit schneller heran, werden größer, und treiben viel früher, so wie auch viel schönere Blüthen; die Bäume erhalten auch an der mittäglichen Seite ein dichteres Laub; und die besten Gewürze, die schönsten und fruchtbarsten Bäume, so wie auch die stärksten und kräftigsten Thiere erzeugt blos das wärmere Klima. Indessen ist jeglichem Menschen von Wärme ein eigener Grad zugemessen, wobey an ihm Alles am besten gedeiht,

so daß ihm der größere, wie der bedeutend geringere, Wärmegrad nothwendig immerhin schadet.

Die Wärme, besonders der äußeren Luft, wirkt nicht blos auf die innere Fläche der Lungen, und dadurch zugleich auf den schnelleren Umlauf des Blutes; auch dehnt sie dasselbe mehr aus, und mit ihm die thierische Faser; locket die Säfte in größerer Menge zugleich auf die äußere Fläche der Haut, macht dadurch dieselbe so zart, als geschmeidig, und schafft nebst der lieblichen Wölbung und Fülle der einzelnen Formen des Körpers zugleich auch denselben den mächtigen Zauber des frischen Karnats. Die Kälte dagegen der äußeren Luft schrumpfet all die durch Rundung so äußerst gefälligen Theile des Weibes in kleinere Räume zusammen, und verkrüppelt die weibliche Schönheit. Doch schadet zu warme Luft gleichfalls derselben, beynahe wie allzu sehr trockene Luft; im Uebrigen bräunet und schwärzet sie auch noch den Teint.

Dies alles gehörig erwogen, begreift es sich doch wohl von selbsten, daß jene Luft-Temperatur die die mittelste ist von Wärme und Kälte, der weiblichen Schönheit am meisten zuträglich, dieselbe bestmöglichst entwickle, und gleichfalls am längsten dieselbe erhalte. Doch welches für jegliche Schöne

der passende mittlere Wärmegrad sey, kann dieselbe allein nur am besten bestimmen. Indessen kann doch zu der nähern Bestimmung des eben gegebenen Grundsatzes folgende Regel noch dienen.

Sanguinischen Damen bekommt eine kühle, cholerischen mehr eine laue; phlegmatischen eine mehr kalte als warme, und endlich den mehr melancholischen Frauen besonders die warme Luft besser.

Uebrigens kommt, wie bey jeglicher Wirkung von Außen auf uns, so auch hier auf Gewohnheit sehr vieles mit an. Nur hieraus erklärt sich's, wie's möglich, daß jegliches Klima, das kalte und heiße, wenn gleich auch nur immer in eigenem Style, der weiblichen Schönheiten immer doch Mehrere zeuge. Wenn ich indessen des Schadens der Kälte und Wärme auf weibliche Schönheit gedenke, so meyne ich damit vorzüglich die Fälle: einmal, wenn je eine Frau ihren vorigen Wohnsitz in irgend ein anderes Klima verleget; und zweytens, wenn schnell sich, oder dem Laufe der Jahrszeit zufolge, die Witterung ändert.

Für ersteren Fall hab' ich früher die nöthige Vorsicht empfohlen, zugleich auch die nöthige Vorschrift gegeben; den zweyten betreffend, ist dieser

es grade, worin es die Damen zum eigenen Nachtheil der Schönheit des Körpers am meisten versehen, indem sie dem Anzuge nach nicht selten im Winter den Sommer uns zeigen, und werde auch Morgen das Wetter so schlimm es nur wolle, doch Morgen wie Heute sich kleiden. Desgleichen bedenken die Damen sehr selten, daß, so wie die Jahreszeit wechselt, auch Speise und Trank nothwendig verändert muß werden, wenn anders die Schönheit von Dauer soll seyn, und nicht wie das Wetter soll wechseln.

Ich habe zwar oben schon einmal Abhärtung des Körpers als eines der sichersten Mittel, der Blüthe der weiblichen Schönheit so lange wie möglich Gedeihen und Dauer zu geben, empfohlen; doch muß ich es hier wiederholen, indem ich zugleich noch bemerke, daß man sich am besten abhärte, wenn man sich der Luft tagtäglich, bey jeglicher Jahrszeit, aussetze, um jede ertragen zu lernen. Durch solch eine weise Gewohnheit gegen jegliche Luft abgehärtet, empfindet man gleichfalls weit weniger je einen schädlichen Einfluß der Witterung. Uebrigens giebt's dieser Damen sehr wenige, und größer doch ist unter ihnen der Schwächlichen Anzahl, besonders

in Städten, so daß ich's für nöthig erachte, denselben doch einigen nützlichen Rath zu ertheilen.

Im Durchschnitt empfehle ich jeglicher Dame von den ihr schon oben erlaubten Genüssen im Winter die stärksten und kräftigsten zu sich zu nehmen, auch mehr sich Bewegung im Freyen zu machen, der flüchtigen Reitze mitunter sich auch zu bedienen, um dadurch den Mangel der äußeren Luft an reitzender Kraft zu ersetzen, und somit von Innen heraus das Gegengewicht derselben zu halten.

Dagegen sobald mit dem Frühling die Luft wieder wärmer und reitzender wird, müssen gleichfalls die Damen weit mildere Nahrung, Getränke, die weniger reitzen, genießen; den Körper auch nicht so anhaltend, wie vorher im Winter, anstrengen u. s. w. Doch rathe ich hierbey mit möglichster Vorsicht zu Werke zu gehen, und ja nicht, wie leider! gewöhnlich, so wie sich der erste der heiteren Tage des Frühlings läßt blicken, sogleich auch die wärmere Kleidung des Winters mit jener des Sommers zu wechseln. In erhitzende Kleider und Tücher und Pelze gehüllt, wird im Winter die äußere Fläche der Haut so empfindlich, daß, wenn sie im Frühling sehr leicht nur bedeckt, oder gar, wie zum Beyspiel die Brust, der doch noch sehr rauhen At-

mosphäre ganz blos gestellt wird, nothwendig die schleichend verwüstende Wirkung der freyen Erkältung erfolget. Dies ist auch in Wahrheit der kritischste Zeitpunkt im Jahre, wo meistens der Schönen sehr viele auf längere Zeit, oft auf Ewig, verblühen.

Und kommt erst der Sommer, zumal mit bedeutender Hitze, heran, dann wählet, Ihr Damen, Euch mehr eine milde, erfrischende, kühlende Kost, statt jener vorherigen starken, erhitzenden, kräftig ernährenden Speisen, und mäßiget Euch ja in jenen Getränken, die gar zu viel Weingeist enthalten, und flüchtig erregen; denn letztere Weise zu leben, die blos nur im Winter und höchstens im Frühling den Frauen kann frommen, erzeuget im Sommer leicht kupfrigen Teint, und vertrocknet den Körper. Doch fordert die kühlende Weise im Sommer zu leben auch selbst wieder Mäßigung, daß nicht der Körper durch Schwäche, zunächst der Verdauung, und mit ihr der äußeren Fläche der Haut, auf dergleichem Wege bewirket, erliege.

Meldet sich aber der Herbst; dann lebe man, wie ich's vorhin bey dem Frühling erwähnte. Man sorge für wärmere Kleidung, und hatte besonders

den Unterleib warm. Vorzüglich empfehle ich in dieser Zeit, die gewöhnlich mehr feucht ist als kalt, den Damen nun wieder des Weines, besonders der flüchtigen Reitze, der mildern Gewürze, doch mäßig in Allem, sich gleich zu bedienen. Nur dadurch vorzüglich verhütet man die so leicht mögliche Störung der eignen Verrichtung der Haut, und dadurch des Unterleibs, welche gewöhnlich das feuchte Herbstwetter, mit Kälte verbunden, erzeugt, und gar leicht die zarten Konturen der einzelnen Partien des weiblichen Körpers verzerrt, und die Schöne wohl gar noch zum Hypochonder umbildet.

Desgleichen verdienet, aus Ursach der schädlichen Wirkung auf weibliche Schönheit, zugleich auch der öfters vorkommende plötzliche Wechsel der Wärme und Kälte der Luft erwähnet zu werden; denn diesen kann eine robuste und harte Natur nur allein ohne Schaden ertragen; dagegen wer diese nicht hat, und dennoch des plötzlichen Wechsels des Wetters gehörig nicht achtet, blos dadurch allein, und wäre es auch nur ein einziger Fall, die Schönheit des Körpers auf Immer gar leicht kann verlieren. Deswegen soll jedwede Dame beym Anzug viel mehr nach dem Wetter, als nach dem Kalender sich richten; und wenn es die Witte-

rung heischet, im Sommer sogar die herbstliche Kleidung anziehen.

Auch gilt diese Regel für Damen bey allen Spatziergängen, welche, besonders im Frühlinge und Herbste, zu früh am Morgen, zu spät am Abend geschehen, vorzüglich in niedrig gelegenen Orten und Thälern; denn feucht und zugleich auch wohl kalt ist zu jeder der eben erinnerten Zeiten des Tages die Luft, und, wie ich schon vorhin erwiesen, dem weiblichen Teint höchst verderblich.

Uebrigens mag gleich die Kälte im Freyen, sobald man dagegen nicht gut ist verwahret, der weiblichen Schönheit auch noch soviel schaden, so wirket sie dennoch, im Zimmer verschlossen, bey weitem noch größeren Schaden. Aus Mangel an frischem Ersatze von Außen verliert die verschlossene Luft an der eignen Elektrizität, so wie auch in eben dem Grade an Lebensluft, folglich an reitzender Kraft in jedem Betrachte; zugleich wird dieselbe auch feuchter und dumpfig, und richtet schon darum weit größeren Schaden, als Kälte im Freyen, mit an. Und ermangelt im Zimmer, was wohl sich von selbsten versteht, dem Bewohner desselben

die nöthige freye Bewegung des Körpers, dann stocken die Säfte im sämmtlichen Körper; sie drängen sich hin blos zum Herzen, und damit verkümmern und schrumpfen die äußeren lieblichen Formen des weiblichen Körpers zusammen, gerade wie wenn sonst ein schleichendes Gift zirkulire im Körper.

Man suchet sich zwar in der Regel wohl gegen die Kälte in Zimmern durch Heitzung derselben zu schützen; doch muß ich zum Besten der weiblichen Schönheit zugleich auch hier gegen das Vorurtheil eifern, zu wähnen, als schade die Heitzung der Zimmer zu je einer anderen Zeit in dem Jahre, die nicht der Kalender als Winter bezeichnet. Und doch bringt manch andere Jahrszeit, sogar auch der Sommer mitunter, oft kältere Tage, ja Wochen zuweilen, mit sich, als manchmal der Winter. Soll darum die Schöne dieselben geduldig ertragen; oder lieber dagegen durch mäßige Heitzung des Zimmers sich schützen? Oder ist es vernünftiger wohl, von einem recht derben Katarrhe sich Tage und Wochen lang martern zu lassen, als in einem Zimmer, das mäßig erwärmt ist, so lange das Wetter so schlecht ist, zu wohnen? Ich meines Theils rathe den Damen, wie vorhin, bey kalten und stürmischen Tagen im Sommer zum herbstlichen Anzug, desgleichen

auch diesfalls zur mäßigen Heitzung des Zimmers, das diese bewohnen.

Ich weiß es zwar wohl, daß die Damen vorzüglich sehr gern und sehr leicht bey der Heitzung im Uebermaaß fehlen; doch kann wohl der wirkliche Schaden des einen Extrems als Beweis für den nämlichen Schaden des mittleren Grades der Heitzung nicht gelten. Im Gegentheil rathe ich ernstlich vielmehr einer jeglichen Dame, daß sie in den Wohnzimmern ja nicht mehr einheitzen lasse, als grade vonnöthen, damit sie nicht friere. Denn jedwede Hitze, besonders in einem verschlossenen Zimmer, bewirkt einen stärkeren Antrieb des Bluts nach den Lungen, beschleunigt das Athmen zu sehr, und verzehret die Güte der Luft in dem Zimmer, woraus in der Folge so mancherley Krankheit der Lungen entsteht; so auch strömen bey einer zu starken Erheitzung das Blut und die übrigen Säfte zu sehr nach dem Kopf und der äußern Fläche der Haut. Es stellen sich Kopfschmerz, Betäubung, Entzündung der Augen und heimliche Schweiße der Haut ein, und damit zugleich auch Erschlaffung der festeren Theile, verbunden mit einer bedeutenden Schwäche der Nerven, und solch einem reitzbaren Zustand, besonders der äußeren Fläche des Körpers,

daß selbst auch die mindeste Kälte der Luft die fatalste Erkältung bewirket. Die endliche Wirkung davon ist Verbleichen des schönen Karnats, verdränget vom kupfrigen Ausschlag der Haut zunächst im Gesichte, so wie auf der Brust; Verschwinden der prellenden Fülle und Rundung der äußern Partieen, besonders des Busens; Erlöschen des feurigen Blickes im Auge, und düstere Stimmung des ganzen Gemüthes und Geistes. Dies alles dagegen verhütet am besten die mäßige Heitzung des Zimmers, und sichert auch selbst in dem Winter am besten die Dauer der weiblichen Schönheit.

Indessen kann jedwede Dame allein den zuträglichen Grad der Erheitzung durch's eigne Gefühl weit sichrer bestimmen, als sonst eine andere noch so gut abgewogene Vorschrift. Und dürfte ich weiter noch rathen, so würde ich allen den Damen empfehlen, im Winter, auch selbst schon im Hause, um einiges wärmer, als sonst es geschieht, sich zu kleiden, und dann erst das Zimmer nur soviel zu heitzen, als nöthig, damit sie nicht frieren.

Doch nehme ich, wenn von der Heitzung die Rede ist, immer die Schlafzimmer aus. Schon durch die gewöhnlichen Decken und Betten gehörig erwärmt, strömt gewöhnlich die Nacht durch das

Blut mehr nach Außen, zunächst nach dem Kopf, weswegen am Morgen gewöhnlich die Haut nicht nur feucht, das Gesicht selbst auch leicht aufgedunsen erscheinet. Kommt aber zur Wärme des Bettes noch überdem Wärme vom Ofen, dann strömet in größerer Menge das Blut nach dem Kopf; und somit bewirkt sie nicht blos eine lästige Schwere und Hitze im Kopfe, und dadurch unruhigen Schlaf und Ermattung der sämmtlichen Glieder; auch schwellet die Haut im Gesichte bey weitem mehr auf, und wird so empfindlich, daß jegliches kühlere Lüftchen am Morgen dieselbe schon runzelt, und splittert, und schwärzet, und endlich den gänzlichen Teint des Gesichtes verdirbt.

Ist übrigens je eine Dame zu schwächlich und gar zu empfindlich; oder wird außerordentlich groß die Kälte im Winter, dann darf man hierin eine Ausnahme machen, doch nur unter dieser Bedingung. Einmal erheitze man immer das Schlafzimmer schwächer, als je sonst das Wohnzimmer; zweytens heitze man jenes nur früh vor dem Aufstehen, daß sich die Dame dabey nicht erkälte; doch ist es wohl drittens am besten, wenn man nicht selbst das Schlafzimmer, sondern wo möglich das

Zimmer daneben erheitzet, und darin sich vorher gehörig zum Ausgang ins Freye bereitet.

Man bedienet sich zwar in der Regel zum Heitzen nicht blos der Oefen, auch braucht man mitunter hierzu noch Kamine; doch ziehe ich, auch in Beziehung auf weibliche Schönheit selbst, erstere letzteren vor. Es schwächt den Bewohnern von dergleichen Zimmern die brennende Gluth im offnen Kamine die Stärke und Schärfe der Sehkraft, den feurigen Glanz in den Augen, und unterhält stets eine Neigung zu Augenentzündung; auch heitzen Kamine die Zimmer nicht durchaus, sie erhitzen vielmehr blos die, die zunächst daran stehen, und auch nur an diesen zunächst die der Gluth zugewendete Seite. Entfernen sich diese vom Feuer, dann kühlen die fast halb gebratenen Theile des Körpers ganz plötzlich sich ab, besonders beym Ausgang ins Freye, und somit erfolget dann alles, was immer Erkältung für weibliche Schönheit verwüstliches hat. Die aber nicht nah am Kamine sich stellen, für diese ist's grade soviel, als wäre das Zimmer auch gar nicht geheitzet.

Die Oefen dagegen verhüten dies alles, und bringen uns überdem noch die wohlthätige Wirkung der Heitzung. Doch ist es auch damit nicht einerley,

ob man durch eiserne oder durch thönerne Oefen das Zimmer erheitze. Die eisernen heitzen zwar schneller und stärker, dafür aber wirken sie leicht zu erhitzend, und weil sie nicht lange die Wärme erhalten, so geben sie eben dadurch zu eben so leichter Erkältung hinwiederum Anlaß; die thönernen aber erheitzen die Zimmer gelinde und langsam, verstatten uns freyere Leitung des mäßigen Grades der Wärme, und halten denselben viel eher und länger im Zimmer als jene. Wer also sein eigener Herr ist, und ohnedem gerne auf Schönheit des Körpers, was nöthig, verwendet, der lasse die Heitzung der Wohnzimmer lieber durch thönerne Oefen besorgen.

Dabey aber warne ich dennoch die Damen, sich nicht in der Nähe des Ofens zu halten, damit sie ja nicht die stärkere Hitze des Ofens unmittelbar treffe, und sie nicht erhitze. Ist aber dies nicht zu vermeiden, zum Beyspiel zufolge der Ordnung in einer Gesellschaft, dann lasse sie ja zwischen sich und den Ofen vorerst einen Ofenschirm stellen, so wie ich im Ganzen denselben als einen sehr nützlichen Hausrath empfehle.

Ueberhaupt weiß ich nichts, was der weiblichen Schönheit verderblicher wäre, als wenn der erhitzte

Körper schnell abgekühlt wird, oder anders gesprochen: Erkältung. Ich könnte mich diesfalls wohl darauf berufen, was sicher die Meisten der Damen an sich schon erfahren, und gleichfalls darüber von anderen Frauen vernommen; oder soll ich zum Ueberfluß noch der Krämpfe und Convulsionen, der Schrecken gestörter Verdauung, der Bleichsucht, der Schmerzen und sonstigen Uebel der weiblichen Regeln, der krankhaften Reitzbarkeit, und was der Dinge noch mehr sind, gedenken, damit ich Sie recht, meine Damen! von dem, wie Erkältung die weibliche Schönheit verdirbt, ja oft gänzlich verschlingt, überzeuge? Für meine Person seh' ich gerne hinweg von dem Zerrbild der grausen Verwüstung, die schon die Erkältung allein im Gebiete der weiblichen Schönheit erzeugt; und begnüge mich damit, die Damen zu warnen, ja alles zu meiden, was zu sehr den Körper erhitze, gleich so wie auch dasjenige, was ihn sehr schnell zu erkälten vermöge. Ich weiß es zwar wohl, daß dergleichen Dinge nicht immer so leicht zu vermeiden, als es leicht ist zu rathen; doch stehet uns immerhin Eins zu Gebot, was gehörig benutzt, in den mehresten Fällen uns möglichst vor größerem Schaden zu schützen vermag; ich meyne die Kleidung.

II.

Kleidung.

Nicht allein aus schuldiger Achtung gegen die Regeln des nöthigen äußeren Wohlstandes, auch uns zugleich gegen Kälte und Nässe zu schützen, bedienen wir uns der gewöhnlichen Kleidung. Doch sind es die Damen zunächst und gerade, die beider Bestimmungen unsrer Bekleidung so leicht als gerne vergessen, und dadurch zugleich ihrer reitzenden Schönheit den größten, ja oft unersetzlichen, Schaden zufügen. Ich will nicht gleich einem Asceten den Damen die Freuden der Mode verwehren; so wenig als ich es denselben verarge, sobald sie die Schönheit des weiblichen Körpers durch besseren Anzug zu heben gemeynt sind; ich selbsten bekenne es gern, daß die jetzigen Formen der weiblichen Klei-

dung dem Körper weit weniger schaden, als alle die üblichen Trachten der Frauen der Vorzeit, und diese weit mehr dem bessern Geschmacke der griechischen Schönen sich nähern. Doch muß ich zugleich auch gestehen, daß unsere Damen gewöhnlich die besseren Winke der jetzigen Mode zum Theil nicht erkennen, und darum zum eigenen Nachtheil des Putzes dieselben misdeuten, zum Theil aber auch blos der Eitelkeit wegen bald diese, bald jene der Moden befolgen, und dadurch nicht wenig sich schaden. Wie viele der Damen bekümmern sich wenig darum, welch ein Zuschnitt der Kleidung dem eigenen Körper anstehe? ob je eine Mode, zum Beyspiel für sonst ein wärmeres Klima erfunden, im kälteren gleichfalls auch anwendbar sey? Oder tragen nicht manchmal bejahrte und schwächliche Frauen, was blos nur den starken und jüngeren frommet? Und ist es mitunter nicht auch mit der Mode der Fall, daß sie blos, um vorhandene äußere Fehler des Körpers zu decken, ersonnen, doch blindlings von Damen des herrlichsten Wuchses befolgt wird? Dies alles zusammen bestimmt mich, die nöthigsten Winke und Regeln zur Ordnung der weiblichen Schönheit hier niederzulegen.

Ich weiß es zwar wohl, was vielleicht doch nur

wenigen Damen bekannt ist, daß zunächst die poetische Schönheit des Weibes es ist, was die Damen durch Anzug vorzüglich bezwecken; doch wünschte ich aber zugleich auch, daß jegliche Dame, die schön ist, von daher zugleich auch den richtigen Vortheil zu ziehen verstände. Den zärtlichen Umriß der weiblichen Formen zu zeigen, und wo dies nicht rathsam noch schicklich, denselben doch wenigstens ahnden zu lassen; sodann die natürlichen Dimensionen des Leibs, oder wenn auch nur einiger Theile desselben, zunächst zu vergrößern; dies sind die geeigneten Vortheile, welche in diesem Betrachte die Kleidung dem Weibe zu geben vermag, und die bessere Mode derselben zu geben bestimmt ist. Dies sollten darum auch die Damen als erste Gesichtspunkte nehmen, und folglich nach diesen beym Wechsel der Mode den neueren Zuschnitt der Kleidung sich wählen. Das Erste verbindet sich leicht mit der Schönheit des Körpers, die malerisch ist, und erhöht ihre Reitze; das Zweyte verleihet dem Weibe den Anstrich erhabener Größe, und die Form wird weit mehr idealisch. Darum lasset nur immer, Ihr holden Geschöpfe! ob Eueren Kleidern mit Schleppen die Männer ereifern; Euch geben sie einmal doch eine weit

schlankere und leicht bewegliche Taille. Und macht man auch deshalb, nach neuerem Style, Hedä-ren aus Euch; so tröstet Euch damit darüber, daß, wer Euch den zierlichen Rang und den lieblichen Titel gegeben, es doch nicht so böse gemeynt, als man es im Publikum glaubt; sondern theils aus Ursach der eigenen schweren Natur, und verdrossen, die Beine deswegen mehr heben zu müssen, theils auch mit aus Freude, daß ihm auch ein launiger Einfall darüber gekommen, wenn gleichwohl auf Kosten der Damen, den Schleppen versuchsweis' die Fehde verkündet!

Im Uebrigen aber muß sämmtliche Kleidung der Damen durchaus von solcher Beschaffenheit seyn, daß dadurch nicht Eine Verrichtung des Körpers in ihrem zweckmäßigen Gange was leide. Und zwar:

In Rücksicht der Wärme versehen die Damen von Seiten des Anzuges häufig es darin, daß manche derselben zu kalt, und andere wieder zu warm sich bekleiden. Die Ersteren stören zunächst und vorzüglich die freye Entwicklung der sämmtlichen Theile und Glieder des weiblichen Körpers; es welket, und trocknet und schrumpfet das feine und straffe Gewebe der Netzhaut, der äußeren Fläche zusammen, und mit ihr die lieblich gerundeten For-

men, vorzüglich der Wangen, der Schultern, des Busens, des Halses, der Arme; es schwindet der zarte, lebendige, feurige Blick in dem Auge, und gleich aus dem Grabe Erstandenen ist ihre Farbe des Körpers. Den Anderen scheint die zu warme Bekleidung doch einiger Maaßen Gedeihen zu bringen; der Schönheit mehr günstig, als schädlich zu seyn. Doch leiden gewöhnlich die Damen, gehüllt in erhitzende Kleider und Tücher und Pelze, an heftigem Antrieb des Bluts nach den Kopf, und allen den Uebeln desselben; gerathen auch bey der geringsten Bewegung in Wallung; und liegen beynahe beständig in Schweiß, der die äußere Fläche des Körpers verweichlicht, und so leicht Erkältung der Schönen zuziehet.

Um beiderley Nachtheil zu meiden, muß jedwede Dame gerade so warm sich bekleiden, als nöthig, daß sie recht behaglich erwärmet sich fühle. Was d'runter und d'rüber, bringt immer der Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit Verderben. Den nöthigen mittleren Grad der Erwärmung durch Kleidung kann folglich nur jegliche Dame allein durch's eigne Gefühl am besten bestimmen. Nur habe sie immer genau auf den Wechsel der Jahrszeit und Witterung Acht, und greife zur Kleidung

BAYERISCHE STAATS-BIBLIOTHEK MUENCHEN

des Winters bey Tagen des Sommers, die kalt sind. Ueberhaupt widerrathe ich ernstlich den Frauen, in Gegenden unserer Art, den Gebrauch der gewöhnlich zu leichten und luftigen Sommerbekleidung, weil unstät im Durchschnitt das Wetter bey uns, und sehr oft und sehr schnell die empfindlichste Kälte auf Hitze, in Tagen des Sommers, erfolgt.

Die beste Materie zu Kleidern für Damen in unseren Gegenden bleibt daher immer die Wolle. Die Wolle hält alles das Feuchte der Luft von uns ab, und nimmt sie auch welches davon in sich auf, so läßt sie es doch nicht auf unseren Körper durchdringen. Weit besser, als Linnen und Seide, erhält sie auch unsere innere Wärme; und ist ihr Gewebe nur nicht allzu dicht, dann verstattet sie uns auch zugleich die nöthige freye Ausdünstung. Das Pelzwerk dagegen hält weit mehr die Wärme des Körpers zusammen; gedrängt auf der äußeren Fläche desselben, erschlafft sie die Haut, läßt wenige Dünste derselben hindurch, disponiret zu unnützen Schweißen, und dadurch zu allerley Fehlern der Haut, so wie zu sehr leichter Erkältung, und frommt nur betagten und schwächlichen Frauen, nicht aber den Schönen, die Kraft noch und Jugend be-

sitzen. Für diese sind Kleider im Durchschnitt von seidenem Zeuge die besten, und leinene blos nur im Sommer, und auch nur alsdann, wenn er warm ist, zu rathen.

Ich fühle zwar sehr wohl, daß eben gegebene Vorschrift den Damen nicht sehr wird gefallen, indem sie die Moden nur zu sehr beschränket; doch glaube ich darum noch nicht den möglichen Vorwurf, als sey dieser Ausspruch blos Laune von mir, zu verdienen; ich habe nur einzig gesagt, was wahr, und gerathen, was zu der Erhaltung der Blüthe der weiblichen Schönheit von Seiten der Kleidung in diesem Betrachte vorzüglich vonnöthen. Indessen bekenne ich gern und mit Freuden, daß unsere Damen auch jegliche Mode wohl mitmachen können, sobald sie nur Eines mit Strenge befolgen. Vor Allem empfehle ich nämlich den Damen in unserem Klima Jahr aus und Jahr ein einen wollenen Unterrock an. Er verhütet am besten den schrecklichen Nachtheil des schnellen und häufigen Wechsels der äußeren Temperatur, der gewöhnlichen Nässe und Kälte, so wie auch des Zuges der Luft durch die sonstige weite und dünne und leichte Bekleidung der Frauen; und wendet man dagegen ein, oder ist man besorgt, er verderbe die schlanke und

zierliche Taille, so rathe ich, ihn nur von dünnem, doch gutem, Flanelle zu machen. Von dergleichem Zeuge verfertigt ist dieser, auch selbsten im letztern Betrachte, weit besser, als sonst ein aus Wolle gestrickter. Nur dann, wenn die Jahrszeit sehr heiß ist, werden dazu statt Wolle viel besser die Piquets und sonstige Röcke aus Baumwolle dienen.

Auch würde ich allen den Damen, die mehr nur sich leicht zu bekleiden geneigt sind, in ähnlicher Absicht aus Hammanns verfertigte Hemden zu tragen empfehlen. Sie leisten nicht nur, obgleich in geringerem Grade, dasselbe, was immer ein wollener Unterrock thut; sie frottiren zugleich auch gelinde die Haut, halten darum auch wärmer als leinene Hemden, doch ohne dadurch zu erhitzen; und nebenbey bleibt auch immer so zart als geschmeidig die äußere Fläche des Körpers, und somit gewinnt nothwendig um vieles der weibliche Teint.

Und da ich denn einmal von der nöthigen Vorsicht, im Betreff der Erwärmung durch Kleidung, hier spreche, so will ich zugleich eines Falles gedenken, wodurch sich die Damen, nicht selten bewußtlos, so häufig als mancherley Schaden zufügen. So Mancher der Damen beliebt es, zuweilen tag=

täglich, und wenn's auch nicht täglich der Fall ist, doch mehrere Malen die Wochen hindurch die Kleidung zu wechseln. Für diesen Fall warne ich sehr, nicht heute ein warmes und schweres, und morgen ein anderes Kleid, was viel kälter und leichter als jenes, anzuziehen, sobald am folgenden Tage die Temperatur der äußeren Luft noch dieselbe, wie gestern sie war, wenn anders Erkältung, und was dieser ferner noch anhängt, vermieden soll werden. Es bleibet sonach für Damen ein wichtiger Rath, stets mit gleich warmen Kleidern zu wechseln, sobald nicht ein besseres Wetter, das wärmer zugleich ist, das Gegentheil fordert.

Auch gehöret hierher noch, daß Viele der Damen, besonders im Winter, zu Hause in Pelz oder sonst noch erhitzende Kleider sich hüllen, auch wenig zugleich aus den Filzsocken kommen; dagegen sobald ein Geschäft, der Besuch einer Freundin, ja eine Gesellschaft, und was sonst dergleichen noch mehr, aus dem Hause sie rufet, im Anzug des Sommers, in seidenen oder fein ledernen Schuhen erscheinen. Was hier zu beachten, bedarf wohl der weiteren Vorschrift nicht mehr, nachdem ich dieselbe schon vorher gegeben; auch wollte ich damit nichts weiter

bezwecken, als unsere Damen vor diesem Versehen blos warnen.

Desgleichen verhält es sich auch, wenn die Damen die Kleider und Schuhe, weil sie nicht durchnäßt, aber mehr, als ein wenig benetzt sind, aus welch einer Ursach auch immer, am Leibe sich wiederum trocknen. Und dennoch erkälten vom Feuchten durchzogene Kleider weit stärker, als wenn sie durchaus sind durchnäßt. Darum müssen die Damen im ersteren Falle so schnell als nur möglich die Kleidung umwechseln, besonders wenn ihnen die freye Bewegung des Körpers versagt ist; der andere Fall bedarf keiner Vorschrift; denn was hier zu thun, sagt Jedem die eigene Noth, wie das eigne Gefühl.

Und endlich bemerke ich noch, daß die Kragen, die hohen, so wie die wattirten, die unsere Damen dermalen auf Kleidern fast durchgehends tragen, zwar mancherley Nutzen für selbige haben. Sie geben dem Halse des Weibes den täuschenden Anstrich von Rundung und Fülle, und stehen darum so vortrefflich den mageren Damen; vorzüglich erwärmen dieselben den Hals, was nun um so nöthiger ist, je mehr sich die Damen den Nacken von Haaren entblößen, und dadurch bald dieses bald

jenes Symptom der Erkältung im Nacken sich zuziehn. Indessen da einmal durch dergleichen Kragen der weibliche Hals an eine gehaltene Wärme gewöhnt wird; so bitte ich alle die Damen, die schönen besonders, die Kleider mit Kragen nicht eher bey Seite zu legen, als bis es die Wärme des Sommers erlaubt, und selbst auch bis dahin nie ohne dieselben ins Freye zu gehen, und nur erst im Zimmer sie ganz abzulegen; sonst steht der Verlust des Metalls in der Stimme, auch Heiserkeit, Bräune und Luftröhrenschwindsucht sehr leicht zu erwarten. Wem aber bewußt ist, welch eine bedeutende Zierde der weiblichen Schönheit ein voller und weißer und ganz blos getragener Hals ist, und deshalb weit früher im Jahre den Kragen entbehren zu können sich wünschte; dem rath' ich vorerst eine Zeit lang, zum Beyspiel mit Eau de Colonne, den Hals sich zu waschen, und dadurch denselben die kältere Temperatur gut ertragen zu machen. Das nämliche ist auch vonnöthen zu thun, im Falle die Mode die Kragen an Kleidern sehr schnell verabschiedet.

In Rücksicht des Druckes ist wohl zu bemerken, daß jegliche Kleidung, die gleichmäßig anliegt, und leicht auch dem Leibe sich anschmiegt, für Frauen vom doppelten Werth sey. Denn einmal

läßt diese den zärtlichen Umriß der lieblichen weiblichen Formen erblicken, und hebt so die mächtigen Reitze der Frauen; dann stärkt sie zugleich durch gelinderen Druck die festeren Theile des Körpers, und hält, wenn es nöthig, zugleich auch die Theile, um welche die Kleidung sich anschließt, weit wärmer, als wenn sie zu weit ist. Dagegen sind alle die Kleider, die zu fest anliegen, und kneipen, und pressen den Körper, der Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit höchst schädlich; sie hindern den freyeren Umlauf des Blutes, der Säfte, bewirken leicht Stockung derselben bald da und bald dort, stören dadurch nothwendig die freye Entwicklung der einzelnen Formen des weiblichen Körpers, und bringen organische Fehler im Innern und Aeußern des Körpers in mancherley Formen hervor. Dies alles verhüten am besten die Kleider aus dergleichen Zeugen gemacht, die gestrickt sind, und geben zugleich auch den Vortheil der schönen Formirung der sämmtlichen Glieder des weiblichen Körpers.

Dagegen sind Binden, von Frauen getragen um den Hals, nicht allein wie die Kragen leicht schädlich; auch wenn sie zumalen sehr enge anliegen, bewirken sie Stockung des Blutes im Kopfe,

und dadurch leicht zu große Wärme desselben. Es schwellet sonach das Gesicht, überzogen mit schwarzbrauner Röthe; es drängen die Augen hervor, von Entzündung zugleich mit ergriffen; und häufig entstehen von daher bald Schwindel und Ohnmacht; und selbst auch der Geist, wie die ganze Verrichtung des Nervensystems wird geschwächt. Es bleibet sonach auch auf jeglichem Falle das Beste, daß Frauen daran sich gewöhnen, so oft und so lange als möglich, den Hals blos zu tragen; die nöthige Vorschrift hierzu hab' ich vorhin gegeben.

Auch der Brust thut eine mehr leichte und kühle Bedeckung weit besser, als eine zu große Erwärmung. Sie häufet das Blut in den Lungen sehr an, und dehnet es aus, und erschweret den Athem; verweichelt den Busen, und giebt selbst zu allerley Fehlern der Lungen mit Anlaß, die nachher der Blüthe der weiblichen Schönheit die beßre und nöthige Nahrung entziehen. Doch gehen hinwieder diejenigen Damen zu weit, die gerne mit offenem Busen sich brüsten, und dabey auch gar nicht auf Kälte und Hitze und sonstige Witterung achten. Und dennoch verhärtet und sprödet die rauhe und kalte und windige Luft das zarte Gewebe der Haut; und ist noch das Kleid in der Gegend

der Brust sehr weit offen, dann dringet die Luft durch die offene Mündung desselben hindurch, und erkältet zugleich auch den Magen. Die brennenden Strahlen der Sonne dagegen beflecken, beschmutzen und bräunen die blendende Lilienfarbe des Busens; und weg ist mit Einmal der größere Theil des mächtigen Zaubers der weiblichen Schönheit. Drum hütet Euch ja, Ihr weißbusigen Schönen! vor brennender Hitze, so wie vor erstarrender Kälte, und Nässe und Wind; gegen erstere sichert Euch bestens ein Halstuch, gewebet aus doppeltem Flor, Mousselin, oder auch feiner Seide; im anderen Falle bewirkt es ein wärmeres Kleid, oder Halstuch von dichterer Seide, so wie auch ein Schawl zum Beyspiel von Tuch oder Kaschemir, oder der ähnlichen Dinge noch anderen. Im Uebrigen möchte ich jeder schneebusigen Dame wohl rathen, so selten als möglich im Freyen den Busen so offen zu tragen; denn selten ereignet es sich, daß das Wetter demselben nicht schade.

Den fernern Bedacht auf die Haltung und Pflege der Brust und des Busens betreffend, vereinigt die wiederum übliche griechische Tracht auch alles in sich, was zum Besten der eben erinnerten Theile des weiblichen Körpers nur immer zu wün-

schen. Sie zeiget nicht blos unverstellt und getreu die natürliche schöne Gestalt des weiblichen Körpers; sie läßt auch zugleich einem jeglichen Theile die nöthige Freiheit zur vollen Entwicklung der lieblichen, reitzenden Formen desselben. Nur sollten die Launen der Moden die erstere Zeichnung der weiblichen griechischen Tracht nie verdrängen, und dadurch hinwieder verderben, was jene des Guten so vieles der Blüthe, der Dauer, den Reitzen der weiblichen Schönheit gewähret.

Noch ist es zum Beyspiel nicht lange vorbey, daß die Mode die Taille an weiblichen Kleidern fast bis zu den Achseln verkürzet hat, vermuthlich in Absicht, um dadurch der Schönen den Anstrich von einem recht schlanken und zierlichen Wuchse zu geben. Doch was war die Folge davon! Bey Damen von kleinerem Busen verschwand dieser gänzlich dem Auge, verdrängt durch die so hoch über demselben gebundene Taille. Bey Frauen mit vollerem Busen ward dieser quer über in zweyerley Hälften getheilt, und gedrückt von dem Bande der Taille im Kleide. Die ersteren Damen erfuhren den traurigen Unfall, daß abwärts die Brüste gepreßt und gezogen, dem Bauche sich näherten, fast gänzlich verschwanden; bey letzteren wurden diesel-

ben zur völligen Fläche verwandelt, und häufig durch schmerzende Knoten verhärtet. Was übrigens beide gemeinschaftlich litten, war stete Erkältung des unteren Leibes; es stellten sich darum auch damals sehr häufig Koliken, Durchfälle, Entzündung des Magens, so wie der Gedärme mit ein; und kam eine Dame, die übrigens kräftig und stark war, dabey auch noch so leicht durch, so war doch beständig der untere Leib ihr gespannt, und beträchtlich vergrößert: daher auch nicht selten an Frauen in unserer Gegend die hängenden Bäuche.

Man hat zwar seit kurzem hinwieder die Taille an weiblichen Kleidern um Etwas verlängert, und dadurch um eben soviel den vorigen Nachtheil der zu kurzen Taillen verringert; doch kommen noch immer sehr häufig die abwärts gepreßten und hängenden Bäuche an unseren Frauen zum Vorschein, und doch wohl vorzüglich nur darum, weil unsere Damen des äußeren Zuschnitts der Kleidung allein eingedenk, den unteren Leib sich allein überlassen: so daß er ganz frey, auch jeder Bewegung des Leibs preis gegeben, seiner eigenen Schwere nun folgt, nach abwärts sich ziehet, und seine Gefäße, so wie die Gedärme zugleich nach Belieben und Lust

sich erweitern, und dadurch der untere Leib nothwendig sich ausdehnt und anschwillt. Um dies zu verhüten, so fern es die Schlankheit des Wuchses entstellt, trage jegliches Weib ein elastisches Leibchen, das leicht sich dem Unterleib anschließt, und frey in der Schwebe ihn hält. Oft ist der gleichmäßige Druck von solch einem Leibchen allein schon hinlänglich, vorhandene hängende Bäuche an Frauen zu heben. Desgleichen vermag auch dasselbe ein seidener oder flanellener Gurt, um den unteren Leib leicht nur umwunden. Beides gewähret den Damen zugleich die gerade und zierliche Haltung des Körpers, und Schlankheit der Taille. Doch muß ich bekennen, daß Hosen, von Frauen getragen, von allen den sonstigen Dingen der Art doch bey weitem den Vorzug verdienen. Denn diese verhüten mit Einmal die so schon bey jetzigen Trachten der Damen so leichte Erkältung der Schenkel, der Därme, des Magens; erhalten den unteren Leib im gleichmäßigen Druck, unterstützen die eigene Schwere desselben, und stärken dadurch auf dem besten und einfachsten Weg die Gedärme in ihrer besondern Verrichtung. Nur muß ja die Länge des Beinkleids die Höhe des Magens erreichen, sein Bund nicht zu eng seyn, so wenig als daß seine

Schwere die kürzeren Rippen, noch sonst auch die Gegend des Magens belaste. Ich möchte darum auch den Damen, die dies zu befolgen gesonnen, vorzüglich empfehlen, Beinkleider nie anders, als an ein Leibchen geheftet, zu tragen: im Winter zum Beyspiel von Parchent, im Sommer von Leinwand. Ist damit nun einmal die Dame versehen, dann ist sie für immer geschützt vor dem möglichen größeren Nachtheil, den häufig die wechselnde launige Mode der Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit bereitet.

Im Uebrigen haben die längeren Taillen gewöhnlich doch auch einen Nachtheil, den unsere Damen nicht immer erkennen. Wird nämlich unter dem Busen zu tief die Taille gebunden; dann ziehen die Brüste, zufolge der eigenen Schwere, sich abwärts, verlieren die reitzende Ründung und Fülle, und flach, wie ein Teller, gedrückt, bedecken dieselben die obere Gegend des Magens.

Man scheint zwar seit kurzem den eben beschriebenen Nachtheil der längeren Taille zu fühlen; zum wenigsten suchen die Damen durch engeren Zuschnitt der Leibchen nach oben die Brüste auch gleichfalls mehr dahin zu drängen. Indessen ist dieses ein schrecklicher Misgriff zum Nachtheil der Schön-

heit des Busens. Denn werden die Brüste, wie hier es der Fall ist, so gewaltsam nach Oben gepreßt und geschnürt; dann entgehet denselben der nöthige Zufluß der nährenden Säfte, die wenig vorhandenen stocken zugleich in den Drüsen derselben; es leidet sonach die Entwicklung, so wie das Gedeihen der lieblichen Formen der Brüste; und statt eines vollen, und runden, und festen und zart schimmernden Busens wird man nun häufig mehr kleine, und flache, und weiche, und schlaffe und misfarbige Brüste an vielen von unseren Damen gewahr.

Nach alle dem bleibt es das Beste, daß immer die Taille am weiblichen Kleide nicht höher, nicht niedriger angebracht werde, als grade so recht ist, den Busen gemächlich und frey in der Schwebe zu halten. Im Uebrigen ist es sowohl für die bessere Pflege, als auch für die Schönheit des weiblichen Busens ein wichtiger Vortheil, wenn etwa das leinene Leibchen am oberen Kleide den Zuschnitt erhält, mittelst dessen die Brüste, mehr entfernt von den Achseln, vorzüglich die Haltung nach Vorne, so wie auch mehr aufwärts als abwärts, erhalten. Nur sorge man dabey so ernstlich als möglich, ja jegliches Drücken und Schnüren, und Kneipen und

Pressen der Brüste zu meiden, und ja nicht das Leibchen zur Schnürbrust zu machen; sonst werden die unteren Rippen, die Leber, die andern Gedärme, so wie auch Gefäße des unteren Leibes zu heftig gepreßt, und dadurch der Krankheiten manche erzeugt. Und überdem giebt auch ein Leibchen der Art dem weiblichen Körper die grasse Ameisengestalt.

Auch durch die Aermel an Kleidern geschieht selbst der weiblichen Schönheit, von Seiten der Arme zunächst, so mancherlei Schaden. Sitzt nämlich der Aermel zu knapp an dem Arme, so hemmt er den Rückfluß des Bluts in demselben. Es stocken das Blut und die Säfte im Arme, es springt, und wird unrein, misfarbig und kupfrig die Haut; es schwellet die Hand, und im Winter erzeugen sich darum sehr gerne Frostbeulen daran. Sind die Aermel ganz lang, so daß sie den obern und unteren Arm im Ganzen bedecken, und sind sie dazu noch von dichterem Zeuge verfertigt, dann halten sie zu warm den Arm, und befördern sehr gerne den Haarwuchs desselben. Sind aber die Aermel mehr kurz, und obendrein auch nicht gefüttert; oder sind sie auch lang, doch nur von feinem, genähtem, durchbrochenem Zeuge verfertigt;

dann leidet der reitzende Teint an den Armen, besonders im Frühjahr, im Herbste und Winter, zu sehr von dem kalten, und feuchten und windigen Wetter; vorzüglich erkälten sich leicht auch die fleischigten, stärker ausdünstenden oberen Arme; es schwellen die Drüsen der Achseln, verhärten sich leicht; es leiden von daher sehr häufig die Lungen, es stellen sich darum so häufig bey Damen der Art theils Husten, theils Schnupfen, theils Reißen der Glieder, theils andere ähnliche Zufälle ein, die alle die weibliche Schönheit auf mancherley Weise verderben. Das nämliche Schicksal erwartet auch Jene der Damen, die nunmehr die Mode ergriffen, den oberen Arm ohne Hemde zu lassen.

Das Beste in diesem Betrachte ist darum für Damen ein Aermel, der kurz ist, den oberen Arm nur zur Hälfte bedeckt, unterlegt ist mit Futter, und leicht der Wölbung des Armes sich anschmiegt, doch ohne denselben zu kneipen. Um aber zugleich auch den zarten und lieblichen Teint des übrigen Arms zu erhalten, empfehle ich, Handschuh' zu tragen, die lang sind, mehr enge als weit, nicht zu hart, und am besten aus Leder verfertigt. Hundslederne Handschuh', beständig getragen, vermögen allein schon, dem Arm eine feine, und

zarte, und weiße und sammtene Haut zu verschaffen.

Wie ein zu enger Aermel dem Arme, so schadet ein zu enges Strumpfband dem Fuße der Damen. Es ist zwar, besonders den Frauen bey Uns, die Schönheit des Fußes weit weniger wichtig, als jene der Arme, weil diesen das Kleid stets bedecket, und darum bekümmert das Strumpfband zunächst sie sehr wenig. Und dennoch sollte ich meynen, es hätte gewiß schon so manche der Damen erfahren, wie sehr ein fest sich anschließendes Strumpfband den Körper belaste. Zum wenigsten hemmt es den Rückfluß des Bluts aus dem Fuße, so wie auch den Zufluß desselben dahin. Es drängt sich sonach auch das Blut weit stärker und mehr nach dem Kopf und den Lungen, erzeuget leicht Ohnmacht und Schwindel, beklommenen Athem, nicht selten auch Bluten der Lungen; es schwellet der Fuß an; es zittern die Muskeln der Waden; es schmerzt das Gelenke des Kniees u. s. w. Dies alles zusammen verbietet den Damen zugleich auch, mit Anstand den oberen Körper zu halten, geschweige daß sie graziöse Bewegung demselben zu geben vermögen. Und endlich, was schadet ein zu enges Strumpfband dem schwangeren Weibe nicht

alles? Wem also nur etwas an Schönheit des Fußes, so wie an Grazie der Bewegung, und Anstand der Haltung des Körpers gelegen, der binde die Strumpfbänder ja nicht zu fest, nicht über dem Knie, aber auch nicht, wie's manchmal geschieht, auf die Mitte der Waden, sondern dicht unter dem Knie, wo die Knochen, und Sehnen und Flechsen desselben gelegen; und wähle dazu ein Band, das mehr breit ist, als schmal, am besten wattirt, weil, je schmäler es ist, desto stärker es kneipet und schneidet. Die nämliche Vorschrift muß gleichfalls, beym Tragen der Hosen, in Rücksicht des Kniebands, beobachtet werden.

Was die Füße noch ferner betrifft, so ist ihre gesundheitsgemäße Verrichtung nicht nur ein wichtiger Beytrag zur Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit im Ganzen; auch fordern dieselben zunächst in Betreff der Schönheit der eigenen Formen noch ihre besondere Rücksicht. Den ersteren Umstand betreffend, ist es bekannt schon genug, wie groß der Füße Empfindlichkeit ist, und wie leicht sie gereitzt, bald diesen bald jenen höchst schrecklichen Zufall erzeugt. Man hat zwar, um diesen so reitzbaren Zustand der Füße zu mindern, seit einigen Jahren den Vorschlag gethan, von Früh auf die

8 *

Kinder meist barfuß gehen zu lassen, und dadurch die Füße so recht abzuhärten. Wer freylich sein Leben lang barfuß muß gehen, dem mag es wohl frommen, schon früh sich daran zu gewöhnen; wem aber sein eignes Verhältniß, so wie auch der nöthige Anstand im Leben, bald wieder in Strümpfen und Schuhen zu gehen gebeut, was soll, was kann diese Kapuzinade dem helfen? Wenn freylich die Damen in unserem Klima die südliche Mode mitmachen, blos seidene, oder auch nur auf dem Blatte des Vorfußes häufig durchbrochene Strümpfe, nebst leichten und seidenen Schuhen, zu tragen, das Wetter sey übrigens, wie es nur wolle: dann hätten sie allerdings früher an barfuß gehen sich sollen gewöhnen. Nun aber dies selten bey unseren Damen der Fall ist, so sollten sie darum für wärmere Bekleidung der Füße besorgt seyn. Aus eben dem Grunde, in eben dem Grad wie der untere Leib, vertragen die Füße nicht blos, sie erfordern vielmehr nicht selten, mehr Wärme, als alle die übrigen Theile des Körpers. Ich habe in Menge der Damen gesehen, verblichen, gleich einem Skelete, von rauher, und trockner und kupfriger Haut, zunächst im Gesichte, gepeinigt von schrecklichen Krämpfen von jeglicher Art u. s. w.

was sie blos der gewöhnlich zu kühlen Bekleidung der Füße verdankten; dagegen auch viele derselben gleich wieder genasen, und ihre verlorene Schönheit auch wieder erhielten, sobald sie die Füße nur wärmer sich hielten.

Doch wollene Strümpfe, und Schuhe mit Pelze gefüttert, auch selbsten im Winter, zu tragen, ist darum nicht rathsam für Frauen, die wohl sich befinden; denn beide erwärmen die Füße zu sehr, und verzärteln sie so, daß das Gehen auf schlechterem Pflaster selbst dadurch nicht wenig erschwert wird, die Füße bey einmal nur kühlern Bekleidung sich leichter erkälten, im Winter sogar selbst erfrieren. Ein lederner Schuh, ein baumwollener Strumpf bleibt darum in jeglichem Falle die beste Bekleidung der Füße der Damen; und trifft es sich ja, daß beides im Sommer vielleicht wegen zu großer Hitze die Damen beschwere, so mögen dann seidene, zeugene Schuhe und leinene Strümpfe die Stelle der erstern einnehmen. Indessen sind seidene Schuhe, auch seidene Strümpfe, auf bloßem Fuße getragen, bey kaltem und nassem und windigem Wetter, besonders im Winter, aus Ursach der leichten Erkältung der Füße, der Schönheit der mehresten Damen höchst schädlich;

und verlangt ja die Mode dieselben durchaus, so können zum wenigsten Unterziehstrümpfe den größeren Nachtheil verhüten.

Die Sitte, nach welcher seit einiger Zeit hin und wieder die Damen auch Schnürstiefeln tragen, scheint allen den eben beschriebenen Nachtheil der leichten Bekleidung der Füße an Frauen mit einmal zu heben; indessen verderben dieselben die Schönheit des weiblichen Fußes nicht wenig. Sie schaden nicht blos durch das stärkere Schnüren der Röhre des Schienbeins; auch verhindern sie gleichfalls die liebliche Füllung der Fetthaut in der Gegend des Knöchels, und stören die zierlichen Formen der Waden. Doch wer diese Dinge nicht achtet, mag immerhin Schnürstiefel tragen: ich habe dies blos nur zur Nachricht derjenigen Damen bemerkt, die auf Schönheit des Fußes was halten, und diese, ich habe es öfters gesehen, verstehen auch selbst in dem schmutzigsten Wetter, bey Schuhen an Füßen, sich dennoch sehr reinlich zu halten.

Die Schönheit des unteren Fußes betreffend, die jegliche Dame sich wünscht, glaubt man in der Regel dieselbe vorzüglich durch Schuhe, die knapp sind, sich geben, nicht selten erzwingen

zu können. Doch irren die Damen sich hierin gewöhnlich, und wenige sind es vielleicht, die nicht durch mancherley Uebel und Schmerzen die Eitelkeit büßen. Ich kann mich darum auch wohl auf die Damen am besten berufen, was zu enge Schuhe denselben für Ungemach bringen; und begnüge mich darum schon damit, zu zeigen, wie im Durchschnitt ein Schuh, soll er gut seyn, beschaffen seyn müsse. Vor Allem muß jeglicher Schuh nach der eigenen Bildung des einzelnen Fußes sich richten, den Zehen die nöthige freye Bewegung gestatten, doch aber so wenig zu weit als zu eng seyn. Ein Schuh, der zu weit ist, macht unsichern Gang, nimmt das Feste des Schrittes, reibt die Zehen am Leder, schafft dadurch gern Hornhaut am Fuße, und erschweret im Ganzen die Haltung des Körpers. Darum muß er an jedweder Seite bequem sich dem Fuße anschmiegen, doch ohne denselben an je einem Orte zu drücken. Es fehlen auch darum die Damen nicht wenig, die gerne am Blatte des Vorfußes alle die Schuhe sehr enge bestellen, um dadurch dem Blatte zunächst eine größere Höhe und Rundung zu geben. Und überdem treiben die Schuhe von solch einem Zuschnitt die Adern besonders an eben dem Blatte so sehr

auf, daß dadurch die zierliche Wölbung des Vorfußes schwindet. Doch darf auch der Ausschnitt des Schuhes an eben der Stelle nicht wieder zu groß seyn, weil er dadurch sich zu leicht und zu viel erweitert; vielmehr muß das Leder am Schuhe so weit herauf reichen, als nöthig, damit es den Ballen des Fußes umschließe.

Die Sohle am Schuhe muß ferner gerade so breit seyn, als jene des Fußes, und über die Ferse hinaus auch um einige Linien laufen. Denn sind sie zu schmal, wie gewöhnlich die Schuhe der Frauen, so geht stets der Fuß auf dem oberen Leder; es dringet sonach leicht die Nässe hindurch; die Dame fühlt jeglichen Druck jedes einzelnen Steines; es fällt ihr nothwendig das Gehen beschwerlich und schmerzhaft; und neben der Angst vor Verrenkung des Knöchels, verliert sie zugleich auch die nöthige reitzende Haltung des Körpers.

Und endlich sind runde weit schöner und besser, als enge und spitzige Schuhe.

Im Uebrigen füge ich, um denn das Ganze von Seiten der nöthigen Pflege der Füße zu schließen, noch folgende Regeln hier bey.

Wer von den Damen gewohnt ist, zum Beyspiel im Winter zu Hause Filzschuhe zu tragen, muß ja eine Stunde vorher, bevor sie hinausgeht ins Freye, dieselben ablegen; denn leicht dringt die Kälte und Nässe des Wetters hindurch durch die leichten und feineren Schuhe, und bringt so gewöhnlich Erkältung der Füße hervor.

Aus eben dem Grunde muß jegliche Dame, zunächst die sehr reitzbar und schwach ist, die Schuhe und Strümpfe, im Falle sie naß sind geworden, sobald als nur möglich umwechseln, und ja nicht dieselben, zum Beyspiel am Thee- oder Spieltisch, oft mehrere Stunden hindurch am Fuße behalten.

Um aber indessen die weibliche Schönheit, so viel als nur möglich, vor eben dem Schaden, der daraus so gerne als häufig entstehet, zu schützen, empfehle ich, über den Strümpfen recht trockene, weiche, gehörig geriebene Blasen von Rindern, wie Socken genau nach dem Schnitte der Schuhe geformt, bey dergleichen Wetter zu tragen; denn dergleichen Blasen halten am besten die Nässe vom Fuße entfernt, und erhalten zugleich die mäßige Wärme desselben.

Da ich nun einmal von der Bekleidung der einzelnen Theile des weiblichen Körpers hier spreche, so glaube ich noch der Bedeckung des weiblichen **Kopfes** gedenken zu müssen.

Unter allen besonderen Theilen des menschlichen Körpers bekommt am wenigsten zu viele Wärme dem Kopfe. Es drängt sich das Blut viel zu schnell und zu häufig dahin, und bewirkt nicht nur Kopfschmerz, und Schwindel, und Ohnmacht, und Neigung zum Schlagfluß; auch schwillt das Gesicht auf; es erzeugt sich Entzündung im Auge, das vorgedrängt da liegt, gewöhnlich der Feinheit und Zartheit des Blickes beraubt; es stocket das Blut in den Adern der Wangen, die misfarbig, braunroth und kupfrig, ganz das zarte Profil des Gesichtes verderben u. s. w. Wer daher von diesen Beschwerden will frey seyn, den lieblichen Teint des Gesichts sich erhalten, der halte im Durchschnitt den Kopf sich mehr kühl, als zu warm.

Es verdienet darum auch die Sitte der Frauen **Perrücken** zu tragen, bey weitem mehr Rücksicht, als man ihr gewöhnlich gestattet. Nur Damen mit sehr schwachem Haarwuchse können sich dieser viel

eher bedienen, als jene mit mehrerem Haar auf dem Kopfe, aus Ursach des letzteren Falles nothwendig weit stärkeren Andrangs des Bluts nach den Kopf. Wollen aber doch diese die Mode mitmachen, dann müssen sie vorher die eigenen Haare sich lassen verschneiden. Doch müssen in jeglichem Falle das Netz der Perrücke eher weiter als enger gestrickt, und die Haare darauf auch so fein, als nur möglich, dressirt seyn; sonst bringen sie eben den Nachtheil, der schon von dem Tragen der wollenen Mützen bekannt ist.

Die andere Mode, à la Titus die eigenen Haare zu tragen, hat hin und wieder zwar Gegner gefunden, die glauben, es schwäche gar sehr das Abschneiden der Haare die Kräfte des Menschen. Indessen dem sey, wie ihm wolle; und wem von den Damen ein Simson zu werden beliebt, lasse immer die Haare sich wachsen, so lang und so dicht und so dick es gefällt: ich will nur hier so viel bemerken, daß letztere Mode vor jener, Perrücken zu tragen, bey weitem den Vorzug verdiene. Das eigene Haar, à la Titus geschnitten, hält kühler den Kopf, begünstigt ausnehmend die lieblich ovale Gestalt des Gesichtes, und läßt auch am besten den

schlanken und zierlichen Wuchs, das schöne Karnat, die fleischige Völle des Halses, so wie er durch sanft gebogene Wölbung der Muskeln den Kopf mit dem Rumpfe verbindet, uns schauen. Doch steht dieser Zuschnitt der eigenen Haare nur runden und vollen Gesichtern, den langen und magern dagegen Perrücken am besten. Indessen empfehle ich nochmals den Damen die deshalb schon früher empfohlene Vorsicht, so wie auch den schwachen das Waschen des Nackens mit Eau de Colonne.

Auch können die Damen, die letztere Mode befolgen, einen andern bedeutenden Vortheil sich geben, was andere Frauen bey dickeren Haaren nicht können. Nämlich ich kenne kein Mittel, was eben so einfach als zweckmäßig ist, die Haare recht fein und geschmeidig zu machen, ihren Wachsthum zu stärken, die Neigung zu Kopfschmerz und Schwindel, und sonstigen Andrang des Bluts nach dem Kopf zu verhüten, vor Schnupfen und anderen Formen der öftern Erkältung des Kopfes zu sichern, ganz ruhigen Schlaf zu verschaffen, und endlich gewöhnliche Schwäche des Kopfs zu vertreiben, als wenn die Damen, bevor sie zu Bett sich begeben, mit Wasser die Haare am Kopfe befeuch-

ten. Ich rathe dies darum den Damen in ihrer alltäglichen Weise zu leben mit aufzunehmen; doch warne ich sehr aus Gründen, die jedem bekannt sind, dies ja nicht am Morgen zu thun.

Den übrigen Kopfputz der Damen betreffend, wie fern er zuweilen der weiblichen Schönheit sehr schädlich, verspare ich, was zu bemerken vonnöthen, bis zu der Erscheinung der Zeitschrift: Georgia, wo sich zu diesen und ähnlichen Dingen die beste Gelegenheit findet.

III.

Speise und Trank.

Daß Essen und Trinken zum Leben vonnöthen, weiß jeglicher Mensch. Das tägliche Leben des Menschen, ein immerdar reger Prozeß der Natur, konsumirt, wie bekannt, nicht allein die innere, schaffende, bildende Kraft des menschlichen Körpers und Geistes; auch verzehrt er die nöthige Summe des eigenen Materiales des erstern, wie täglich der Abgang des Harns, die Ausdünstung der Haut, und sonst die Ausleerungen alle noch zeigen. Um jene nun wieder zu stärken, um diese zugleich im gehörigen Maaß zu ersetzen, und somit durch Beydes zugleich und zunächst für die Erhaltung des Lebens zu sorgen, treibt schon beym Erwachen des Hungers und Durstes der eigne Instinkt uns zur Speise, zum Trank hin, und lehrt uns, so

lange er rein ist, bey Beyden das Rechte erkennen. Doch da dieser selten in unseren Zeiten mehr rein ist zu finden, und unsere Weise zu leben verschieden geändert, sind manche besondere Regeln, die unserer jetzigen Lebensart besser sich fügen, vonnöthen geworden, die nunmehr zusammengestellt, zum besonderen Zwecke geordnet, als eigene Wissenschaft gelten. So lehrt uns zum Beyspiel die eine, ihr Nahme ist Makrobiotik, ausschließend die eigene Art, unter andern zugleich sich der Speise, des Tranks zu bedienen, um ja nur so lange, wie möglich, zu leben; die andere zeigt ganz besonders, wie alle die Dinge zu brauchen, um ja recht gesund zu verbleiben: sie heißt überhaupt Diätetik.

Die letztere Wissenschaft nimmt zwar bey ihren besondern Vorschriften zugleich auf die einzeln Geschlechter der Menschen mit Rücksicht; doch bringt sie dabey nur allein den allgemeinern Karakter derselben in Anschlag, und lehrt blos dem Weibe, wiefern es die eigne Gesundheit sich könne erhalten. Indessen wie Damen damit zu verfahren, um schön zu werden, und auch zu verbleiben, dies findet man selten von dieser erörtert. Und doch ist die Schönheit des weiblichen Körpers nicht Eins

mit der Gesundheit desselben; so wenig als sonsten die Regeln der letztern für erstere gänzlich geeignet. Und gerade ist dieser Artikel derselbe, auf welchen der nöthige Fond, die reizende Blüthe, die sichere Dauer der weiblichen Schönheit vorzüglich sich gründet. Denn was den einzeln Particen des weiblichen Körpers die liebliche Fülle und Ründung, das zarte Profil, den flüssig ablenkenden Umriß verschafft, sind zunächst die geläuterten Säfte; was dem weiblichen Teint die mild kolorirte Schattirung und dadurch das große Entzücken, den mächtigen Zauber verleiht, ist die glückliche Mischung der zarten Nüancen des reinen lebendigen Blutes; was endlich dem Weib die erhabene Größe, das mächtige Wunder der weiblichen Schönheit und Anmuth, anbildet, ist einzig die mögliche freye Entwicklung der einzelnen Glieder und Formen des weiblichen Körpers; was aber dies alles zuvörderst bewirkt, ist allein die zweckmäßige Nahrung des Weibes. Ich sage: allein die zweckmäßige Nahrung des Weibes; denn lebt in der Regel das Weib wie der Mann, so wird sie zwar, wenn auch allmählig erst, endlich doch ohne besonderen Nachtheil die männliche Weise zu essen, zu trinken vertragen: doch handelt sie immerhin gegen die schöne

Bestimmung des Weibes; sie verlieret in eben dem Grade an Zartheit des Sinnes, an Anmuth des sämmtlichen weiblichen Wesens, und bildet vielmehr zum Hermaphroditen sich um. Ich habe zwar früher schon dieses bemerkt und erwiesen; doch zeigt dies der weibliche Körper, vermittelst der eigenen Bildung, weit deutlicher noch, und läßt uns an ihr selbst erkennen, worauf denn das Weib bey der Auswahl der Nahrung, dem Mann gegenüber, im Durchschnitt besonders zu achten.

Der Magen des Weibes zum Beyspiel hat lange den Raum nicht, als jener des Mannes; die Leber desselben ist dicker; und ungleich empfindlicher, als sonst beym Manne, der ganze Kanal der Gedärme. Auch geht die Verdauung beym Weibe weit schneller vor sich, als beym Manne, dabey aber saugen die innern Gefäße der Därme den nährenden Stoff, der ihnen sich darbeut, so gierig in sich, daß ihnen sehr wenig von diesem entgehet; und da auch zugleich die Ausdünstung der Haut in der Regel beym Weibe sehr schwach ist, somit auch durch diese der weibliche Körper sehr wenig verlieret, so wird, und so muß die bereitete Summe des nährenden Stoffes beym Weibe weit länger ausreichen, als sonst es beym Manne der Fall ist. Es werden dar-

um auch im Durchschnitt, wie täglich Erfahrung uns lehret, die Frauen viel seltner vom Hunger gequält, als die Männer, und haben desgleichen auch weniger Nahrung, als diese, vonnöthen. Dies alles gehörig erwogen, beweist es von selbst, daß die Frauen bey ihrer Diät ganz besondere Rücksicht zu nehmen, und zwar:

Es esse im Durchschnitt das Weib nie so viel, als der Mann. Die dem Manne zum täglichen Unterhalt nöthige Summe von Speisen beschweret, vom Weibe genossen, zunächst das System der Verdauung desselben; es dehnet sonach übermäßig der Magen sich aus, und bewirket dadurch unbehaglichen Druck auf das Magengeflechte der Nerven, und somit zugleich auch Beklemmung von allerley Art; es bleiben zum Theil in dem Magen, zum Theil in den Därmen die Speisen ganz unverdaut liegen, verderben, gerathen in Gährung, und treiben nicht wenig den Unterleib auf, und verderben dadurch schon von selbsten die schlanke und zierliche Taille am Weibe. Es saugen in eben demselben Moment des Gekröses einsaugende Adern den verdorbenen flüssigen Theil aus dem Unrathe ein, und führen denselben ins Blut; und dieser verdirbt dann hinwieder die Reinheit des

Bluts und der Säfte. Es schwindet dann gleichfalls die Straffheit der Muskeln, die Völle der Netzhaut der äußeren Fläche, und damit zugleich die Fülle und Ründung der einzeln Partieen des weiblichen Körpers; desgleichen verbleichet die Haut, wird misfärbig, schmutzig, und wird auch gewöhnlich von allerley Ausschlag entstellt und gequält.

Es giebt zwar mitunter auch Damen, die trotz einem kräftigen Mann ihre Mahlzeit verzehren, und grade nur dabey sehr wohl sich befinden. Indessen was kann denn nicht alles die frühe Gewöhnung im Menschen bewirken? Und habt ihr ein Weib dieser Art schon gesehen, so erinnert euch dessen nur wieder, und saget dann selbst an, was ihr Schönes an diesem gefunden. Und sey auch der weiblichen Schönheit holdselige Schöpfung dem Weibe von diesem Kaliber so günstig sie wolle, so kann sie demselben doch nie mehr, als blos Amazonen-Gestalten, verleihen. Und diese wird hoffentlich niemand als weibliche Schönheit erkennen, noch dafür erklären!

Doch bitte ich ja nicht deswegen misdeutet zu werden, als wünschte ich wieder die Zeiten zurück, wo die Damen, besonders vom Stande, so wenig

genossen, daß es schien, als wollten sie blos nur vergeistigt, allein durchs Gefühl existiren. Gleich jenen Leutchen in unseren Tagen, sie nennen sich meistens einander zu Liebe Genies, die gerne erzwängen, man glaube, sie hätten ästhetische Kenntniß und Bildung, und darum auch nur in poetischen Floskeln und Reimen sich lassen vernehmen, was ihnen dagegen auf Erden misfällt, als gar zu prosaisch, verwerfen: so ging es den Damen der eben erwähnten Epoche in Rücksicht der Schönheit des weiblichen Körpers. Es mangelte ihnen nicht blos der wahre Begriff der weiblichen Schönheit; es fehlte denselben zugleich auch das nöthige Material, an welchem die plastische Kraft der weiblichen Schönheit gehörig sich abbilden konnte. Darum dünsten die schwachen Geschöpfe der Art kaum aus; ihr Harn ist hell und klar; die Entbindung der Wärme geschieht ohne Kraft; alle ihre Produkte bedeuten durchaus nichts; es hat sich das Leben fast ganz ins Gehirn, in die Sinne geflüchtet, und spukt dort, bey heftigen Schmerzen und Krämpfen, in großer Verwirrung sich aus.

Es wäre sonach auch in diesem Betrachte hinwieder das mittlere Maaß, das zu halten den Damen vorzüglich zu rathen. Es läßt sich für ein-

zelne Fälle hier gar nicht bestimmen, wie viel einer jeglichen Dame zu essen erlaubt und vonnöthen; denn wie ich schon früh bey den Temperamenten bemerkte, sind nach dem Verhältniß derselben die Grade des Hungers so wie der Verdauung verschieden. Darum bleibt dies für Damen die wichtigste Regel bey Tische: man esse nicht mehr und nicht weniger, als nur vonnöthen gerade, den Hunger zu stillen. Nur bitte ich, nie zu vergessen, daß Damen weit leichter und schneller, als Männer, in den Fehler des Uebermaaß's können verfallen, und dieser auch ärger an ihnen sich rächt, als am Manne. Besonders empfehle ich eben gegebene Regel und Vorsicht denjenigen Damen, die häufig gewisser Verhältnisse wegen zu schmausen bestimmt sind: denn was die Debauche im Essen, zuweilen begangen, der weiblichen Schönheit auch schade, läßt dieses mitunter sich leicht wieder heben; je häufiger aber dieselbe geschieht, desto näher kommt immer der Schade dem Habituellen, und lähmet nicht selten die Kraft selbst der heilenden Kunst, was unzählige Beyspiele zeigen.

Und da ich denn einmal die Frauen zum Besten der eigenen plastischen Schönheit beym Essen vor

Uebermaaß warne, so muß ich doch auch noch zugleich eines anderen Vorfalls gedenken, der häufig verkannt, weit größeren Schaden anrichtet, als man sich vom Gegentheil Gutes verspricht. Nämlich seitdem die körperlich sentimentale Epoche der Frauen dahin ist, und unsere Schönen gefällige Rundung und Fülle der einzeln Partieen des weiblichen Körpers als erste Momente der weiblichen Schönheit erkennen, — versuchen die mageren Damen im Durchschnitt das, was ihrer leiblichen Schönheit ermangelt, sich dadurch zu geben, indem sie bey weitem mehr essen, als vormals, im Glauben, viel essen verschaffe viel Nahrung, und dadurch auch beßre und mehrere Säfte, und endlich durch diese die sehnlichst gewünschten Momente der weiblichen Schönheit. Doch muß ich den Damen nur sagen, wie sehr sie sich irren. Nur was man verdaut, giebt uns Nahrung; doch wird nicht das immer verdaut, was man ißt, am wenigsten, wenn des Genossenen mehr ist, als man in der Regel verarbeiten kann. Nun aber beweisen gerade die mageren Damen, daß ihre Verdauung sehr schwach ist; sobald also diese nun plötzlich mehr essen, als sie bisher gewohnt, wird ihre schon ohnedem schwache Verdauung nothwendig da-

durch noch beschwert, folglich von den vielen genossenen Speisen sehr wenig, auch öfterer gar nichts verdauet; somit ist begreiflich, warum diesen Damen auch nichts will gedeihen, sie mögen so viel, und was immer sie wollen, genießen. Dagegen bemerkt man nicht selten, daß andere Damen, die weniger essen, oft mehr nicht, als Kinder, genießen, doch wohlgenährt sind, auch gar liebliche Formen des Körpers uns zeigen.

Desto sich'rer erreichen indessen die mageren Damen den eben bemeldeten Zweck, wenn sie wenig auf einmal, und mehrere Male des Tags was genießen. Diese Vorschrift liegt übrigens auch in der weiblichen Bildung begriffen, und ist darum jeglicher Dame sehr anzuempfehlen; denn dadurch allein nur verhüten sie bestens den Schaden aus Uebermaaß; desgleichen verdauen sie schneller und leichter zugleich das Genossene alles; ernähren sich trefflich, und lassen sonach auch dem Magen die nöthige Zeit zur Erholung, und immerhin thätig und kräftig ist dann die Verdauung.

Doch heißt dies nicht soviel, als dürften die Frauen, sobald sie nur wenig auf einmal genießen, dafür auch des Tages, so oft es nur ihnen beliebe, was essen. Denn dann wird der Magen

nur sehr selten leer; er kann sich so wenig erholen, als reinen und nöthigen Magensaft sammeln, und schwach, und gestört, und verderbt bleibt dann immer des Weibes Verdauung. Dagegen empfehl' ich den Damen, auch hierin auf Ordnung zu halten, und nur zu bestimmten Zeiten des Tages zu essen, in der Zwischenzeit aber dem Magen Erholung zu gönnen. Nur solch eine Ordnung im Leben verstattet der weiblichen Schönheit erwünschtes Gedeihen und sichere Dauer, und ist schon allein oft im Stand, die verderbt'ste und schwächste Verdauung zu heben. Und darf ich es sagen, so muß ich's bekennen: man kann es sehr deutlich und klar an den Damen ersehen, wie oft und wie viel sie des Tages genießen. Wer sehr oft, und sehr viel ißt, dessen Blick ist gewöhnlich brutal, und verworren und geistlos, und damit verschwunden der sonstige Zauber der weiblichen Schönheit.

Es ist zwar, und deshalb bescheid' ich mich gerne, bey sehr vielen Damen das viele und öftere Essen des Tages nur bloße Gewohnheit, ein Mitgift der frühern Erziehung. Indessen wem's Ernst ist, das Wahre und Beßre zu wählen, der forsche nur nach, wie im Durchschnitt Gewohnheiten der

Art entstehen, und leicht wird ihm seyn, das geeignete Mittel zu finden. Man ißt erst an je einer Speise sich satt; bald findet sich oft noch was anderes vor, im Geschmacke verschieden von ersterer Speise; dies kitzelt und schmeichelt dem Gaumen, und ihm zu gefallen, verzehrt man das auch; es kommt noch ein Drittes, und Viertes und Zwölftes, und jedes von anderem Gout, und alle passiren den nämlichen Weg, wie das Erste und Zweyte. Man fühlt zwar am Ende den Magen belastet; doch hat man erst einmal ein Schläfchen gemacht, und die Nacht überstanden, und man wird dann nur etwas Erleicht'rung gewahr, so sucht man dem Gaumen zu Liebe das gestrige Quodlibet wieder; und da denn allmählig bey solch einer Weise tagtäglich zu leben, die Kraft zu verdauen sich mindert, die Reinheit des Saftes im Magen verdirbt und sich schärfet, und folglich scheinbare Empfindung von Hunger sich einstellt, so greift man, so oft sie sich meldet, nach Speisen; und so wird zuletzt das Bedürfniß, recht viel und recht oft was zu essen, gebildet, genähret. Dasselbe ereignet sich gleichfalls bey jeglichem Gastmahl, wo's zur Etikette gehöret, recht viele und vielerley Speisen zu haben, zu essen; dafür aber ist auch das Schick-

sal der Gäste, besonders derjenigen, denen sehr häufig dies Loos ist beschieden, das oben erwähnte.

Ich lasse den Männern, was ihnen beliebt, weil mich diese hier nicht intressiren: doch nicht so die Damen, die holden, die schönen. Und diese erlauben mir, frey zu gestehen, daß Frauen von solch einer Weise zu leben vorzüglich sich gegen den schönen Instinkt ihres ganzen Geschlechtes vergehen; denn dieser sucht sorgsam mehr liebliche, leichte, als kräftig ernährende Speisen, und solche besonders, die weder durch Wohlgeruch, noch sonst durch lieblichen Gout den Gaumen nur schmeicheln. Nur einfache Speisen bekommen den Damen am besten, und sichern am meisten die Blüthe und Dauer des magischen Zaubers der weiblichen Schönheit, vorzüglich von Seiten der Farbe, des Ausdrucks des Körpers. Dagegen je bunter der tägliche Wechsel der Speisen, und deren Gemisch, desto stärker wird mancher der Theile des weiblichen Körpers von diesem, von jenem ergriffen, in seiner Entwicklung beschleunigt oder gehindert, und dadurch ungleiche Schattirung in's schöne Gemälde des weiblichen Körpers und seiner besondern Profile gebracht. Vorzüglich bemerkt man an dergleichen Damen die Folgen des üppigen Lebens, die jegliche weibliche Schönheit im Keime er-

sticken. Entweder sie werden vom schwammigen Fette belastet, und scheinen ganz gliederlos; oder sie irren gleich leblosen Schatten einher, des mindesten geistigen Ausdrucks beraubt. Das Mindeste, was solchen Damen gewöhnlich begegnet, ist gänzliches Schwinden des lieblichen weiblichen Teints, den gewöhnlich ein kupfriger Ausschlag, auch zehrende Flechten verdrängen.

Bey einfacher Tafel allein also kann nur die weibliche Schönheit der reitzenden Blüthe, des sichern Bestands sich erfreuen; auch habe ich selbst schon der Fälle erlebet, daß Damen nur dadurch allein die verlorene Schönheit sich wiederum geben, nachdem sie zu einfacher Nahrung zurücke gekehrt. Und eben dies wäre der Rath, den ich allen den Damen, die sehr viel auf einmal, so wie auch denjenigen, welche nur zu oft des Tages zu essen gewohnt sind, genau zu befolgen empfehle, doch nur mit der schlechterdings nöthigen Vorsicht, daß, wenn sie sich dazu entschließen, nicht plötzlich die vorige Weise zu leben verlassen, im Gegentheil nur nach und nach sich die einfache Nahrung zulegen.

Doch ist dieses traurige Schicksal nicht blos jenen Damen von eben beschriebener Weise zu leben be-

schieden; auch geschieht es nicht selten, daß Damen, die sonst eine mäßige Lebensart führen, im Zirkel von Freunden, bey fröhlicher Tafel, sich manchmal vergessen, weit mehr als gewöhnlich genießen, sich damit den Magen belasten, im festen Vertrauen, es werde von selbsten die vorige Regel schon wieder sich finden, die Wiedergenesung dem eigenen Magen allein überlassen. Den starken und kräftigen Damen mag dies wohl mitunter gelingen; den schwachen dagegen empfehl' ich bey Zeiten, sich Hülfe und Rath zu verschaffen; denn oft war ein einziger Fehler der Art, nicht gehörig beachtet, allein daran Schuld, daß Damen allmählig versiechten, und damit die vorige zaubernde Schönheit derselben auf immer verschwand. Und dennoch kostet es meistens sehr wenig, sobald man nur zeitig dazu thut, von solch einem Uebel, das durch seine Dauer allmählig den Körper verzehrt, sich bald zu befreyen.

In dergleichen Fällen empfehle ich nämlich den Damen, bevor sie zu Bett sich begeben, eine Stunde vorher, nach und nach, etwas Thee nur zu trinken; den folgenden Tag lieber gar nichts, oder nur höchstens sehr wenig zu essen; und sind am Abend des nämlichen Tages noch immer Beschwerden im Magen, oder im unteren Leibe vorhanden, mit

Zucker vermischt drey bis vier Gran Rhabarber zu nehmen, und aller drey Stunden zum Beyspiel dieselbige Gabe so lange zu nehmen, bis ganz sich die vorige Dauung sich wiederum findet.

Auf eben die Weise ergeht es den Damen, die sorglos, ob je eine Speise die andre zersetze, entmische, dieselben in eben der Ordnung, so wie sie bey Tische erscheinen, verzehren, und dadurch gerade oft mehr noch den Magen beschweren, als wenn sie der Speisen noch so viel genossen. Ich habe zwar manchmal schon Damen gesehen, die Milchspeisen, Obst und Salat, und was sonst der ähnlichen Dinge noch mehr, bey einer und eben der nämlichen Mahlzeit verzehrten, und ohne den mindesten Schaden vertrügen. Doch sind diese Beyspiele selten, nicht aber der Schaden, der daraus, besonders für Schönheit des weiblichen Körpers, entspringt. Darum müssen, besonders die zärtlichen Damen, dergleichen Gerichte, von denen das eine das andre verändert, vermeiden; im Falle sie aber es darin aus Zufall versehen, bald möglichst zur vorhin gegebenen Vorschrift sich wenden.

Auch hieraus erhellet hinwieder, daß immer die einfachste Nahrung den Frauen, besonders der weiblichen Schönheit, in jedem Betrachte, am besten be-

komme. Indessen verstehe ich unter der einfachen Nahrung nicht darum die faden, geschmack- und gewürzlosen Speisen. Ich warne vielmehr vor diesen die Damen, indem solche Speisen, als Mehlbrey, und alle gewürzlose Muße, den Magen bekanntlich beschweren, und dadurch den oben beschriebenen Schaden den Frauen bereiten. Doch folgt noch bey weitem nicht daraus, daß dergleichen Speisen, je mehr sie gewürzt, je piquanter sie sind, desto besser den Frauen bekommen. Die Gedärme des Weibes sind, wie ich schon früher bemerkte, sehr reitzbar, und somit vertragen sie weniger Reitzung; sind aber die täglichen Speisen mit starken Gewürzen bereitet, so geht die Verdauung viel schneller, als rathsam, von statten; es leidet sonach die Ernährung, und damit zugleich auch die gleiche Entwicklung, die liebliche Wölbung und Völle der einzelnen Formen des weiblichen Körpers, und gleich einer Zahlenfigur scheinen dergleichen Schönen aus Knochen und Haut nur allein zu bestehen. Oft ist diesen Damen, so sehr sie's auch wünschen, doch nicht mehr zu helfen, je länger es her ist, daß sie sich an der Art bereiteten Speisen gewöhnt. Es schwächen die starken und häufig genoßnen Gewürze am Ende den Magen so sehr, daß die innere Kraft der Ver-

dauung beynahe gelähmt wird, und endlich fast gänzlich verschwindet. Nur die mildern Gewürze, so wie nur die mittleren Grade der Würzung der täglichen Nahrung ist also dieselbe, wobey sich die weibliche Schönheit am besten befindet, am längsten erhält. Doch können hierüber die einzelnen Frauen wohl selbsten die beste Bestimmung sich geben; nur rathe ich diessfalls mit Vorsicht zu Werke zu gehen, und sich nicht in früheren Jahren an starkes Gewürz zu gewöhnen; zum wenigsten dürfen die Frauen nicht so viel Gewürz, als die Männer, verzehren. Im Gegentheil seyen die Speisen der Damen, die wohl sich befinden, und dabey Erhaltung der weiblichen Schönheit sich wünschen, im Durchschnitt mehr mild als piquant, mehr sauer und süß, als gewürzhaft und bitter.

Und alle die bisher gegebenen Regeln erfolgen nothwendig aus eben der vorausgeschickten besonderen Bildungsgeschichte des Weibes, als solchen.

Zu dieser gehöret zugleich auch noch, daß das Geschäft der Verdauung, so wie auch das Kauen, beym Weibe durchaus nicht so kräftig sich äußert, als sonst es beym Manne der Fall ist; so wie man weit mehrere Frauen, als Männer, wird finden, denen die letztern und hintersten Backzähne fehlen.

Es gehet sonach auch hieraus für die Damen die wichtige Regel hervor, daß den Frauen, besonders der weiblichen Schönheit, die leichter verdaulichen Speisen am besten bekommen, indessen die Männer im Durchschnitt oft schwerer verdauliche Nahrung erfordern. Ich werde zwar unten zu diesem Behufe bey jeglicher einzelnen Speise bemerken, wie ferne sie leichter, wie ferne sie schwerer verdaulich; doch muß ich im Voraus erinnern, daß hierin die eigne Erfahrung die Damen am sichersten leite: denn manche verträgt eine Speise, die man zu den schwerer verdaulichen zählt, oft sehr gut; indeß eine andere Dame erkranket, sobald sie von dieser, und sey's auch so wenig es wolle, genießt. Dagegen geschieht es mitunter, daß manche der leichtesten Speisen den schwächlichen Magen von je einer Dame ausnehmend beschweret, indeß ihm eine der schwerer verdaulichen besser behaget, und besser bekommt.

So sehr ich indessen den schöneren Damen bey Speisen die nöthige Auswahl in diesem Betrachte zu treffen empfehle; so warne ich dennoch dieselben zugleich, nicht zu ängstlich dabey zu verfahren. Im Gegentheil rath' ich den Damen, mitunter nur mäßig, auch schwerer verdauliche Speisen zu essen;

denn leichtere Speisen allein, und tagtäglich genossen, verzärteln den Magen so sehr, daß auch der geringste Genuß von den erstern sogleich ihm fatale Beschwerden zuziehet, und dadurch auf oben beschriebene Weise die weibliche Schönheit verdirbt.

Weit dringender aber empfehle ich folgende Vorsicht den Frauen, indem sie dieselbe sehr häufig vergessen, sehr selten befolgen. Die geringere Stärke des Kauens beym Weibe gebietet denselben, die Speisen gehörig, und wenigstens länger, als Männer sonst pflegen zu thun, erst zu kauen, bevor sie dieselben verschlucken.

Im Uebrigen müssen aus eben dem Grunde die Damen an dergleichen Speisen sich halten, die leicht in dem Mund zu zermalmen; oder die täglichen Speisen in solch einer Form zubereitet genießen, worin sie vermittelst des Kauens am besten und leichtesten können verarbeitet werden. Ich ziehe demnach überhaupt auch zum Besten der weiblichen Schönheit den Grundsatz hieraus: es werden den Damen mehr weiche weit besser, als harte, mehr feuchte weit besser, als trockene Speisen gedeihen.

Nur hüte man sich vor weichlichen Speisen, denn diese erschlaffen den Magen, und schwächen zu-

gleich auch ausnehmend die Kraft der Verdauung. Desgleichen verderben die flüssigen Speisen, besonders in Menge genossen, so wie auch die geschmack- und gewürzlosen, meistens die Kraft der Ernährung; sie geben vorzüglich den Frauen den Teint, gleich einer Figur, in Gypse geformt, und erschlaffen die sämmtlichen Muskeln des Körpers, und erlöschen den feurigen Blick in den Augen. Nicht also die kräftige Brühe vom Fleische, so wie die gewürzhafte Suppe vom Biere bereitet. Beide empfehle ich allen Damen, die mager sind, schwache Verdauungskraft haben, aus festeren Speisen sich nicht genug Nahrung zu ziehen vermögen. Vorzüglich gewinnen durch diese Diät die trocknen Naturen an Rundung und Fülle der einzelnen Partieen des Körpers; es färbet sich wieder gar lieblich der Teint, und die äußere Fläche des Körpers erhält auch hinwieder die zärtliche Weichheit. Nur setze ich hier noch hinzu, daß dergleichen Damen am besten verfahren, sobald sie die eben bemeldete Suppe und Brühe, vorzüglich die letztere, Morgens, und zwar zwey, oder auch nur eine Stunde vor Tische genießen. Bey Tische dagegen empfehle ich weniger Suppe zu essen, sobald dies schon vorher geschehen, und man noch Gemüse und Braten, oder sonst andre

Gerichte zu Leibe zu nehmen gemeint ist; denn letztere Speisen bedürfen gehörige Kraft der Verdauung, und diese schwächt zu viel genossene Suppe doch immer.

Aus eben dem nämlichen Grunde sind Speisen, die warm sind, den Damen weit besser, als kalte, indem der, doch schwächere, Magen der Damen die ersteren leichter verdaut, als die letztern. Doch heißt das die Regel misdeuten, wenn daraus die Damen die Folgerung ziehen, als müßten sie blos nur an Speisen sich halten, die warm sind, und gar keine kalten genießen. Ich habe im Gegentheil Damen gekannt, die vormals die ersten der Schönheiten waren, nach einigen Jahren dagegen verblichen, verwelkt und zusammengeschrumpfet, und blos aus dem Grunde, weil sie beynahe auch gar nichts genossen, bevor es nicht vorher gehörig gekocht, und sehr weich, und durchwärmet gewesen. Solch eine Weise zu leben ist durchaus verwerflich; sie erschlaffet den sämmtlichen Körper, erzeuget verwüstende Schwäche der Nerven, und unvermeidlich erfolget die Bleichsucht. Es müssen sonach auch die Damen mitunter von kalten Speisen genießen, um sich nicht zu sehr zu verzärteln; an wärmere Speisen dagegen blos Vorzugsweise sich halten.

Dagegen warne ich eben so dringend vor jener fatalen Gewohnheit, die Speisen nur heiß zu genießen. Es lähmen dieselben nicht blos allmählig die Kraft der Verdauung, erhitzen das Blut, bewirken misfarbigen Teint, zumal im Gesichte; sie verderben zugleich auch das blendend weiße Emaille der Zähne, das einmal verletzt, der äußeren Luft das freye Eindringen verstattet, die dadurch auch dann die Zähne der Ordnung nach anfrißt, und häufig Ausfallen derselben bewirkt. Es verliert sich sonach nicht allein die nöthige Stärke beym Kauen der Speisen im Munde; es schwindet zugleich auch in eben dem Grade das schöne Metall in der weiblichen Stimme, und damit auch endlich der fließende Vortrag.

Das andre Extrem, das die Damen so gerne, als häufig, ergreifen, sind eiskalte Speisen, zunächst das Gefrorne von Milch, Chocolade und Obst. Ich will zwar den Damen den Labegenuß nicht im Ganzen verwehren, doch größere Vorsicht dabey nur empfehlen; denn dergleichen eiskalte Speisen erkälten die Zähne, den Mund, und den Schlund und den Magen zu sehr und zu plötzlich.

Wer darum Gefrornes, besonders im Sommer, sehr häufig genießt, dessen Zähne verderben ausnehmend; zugleich auch leiden noch dergleichen Menschen

an leichter Entzündung des Schlundes, die täglich mehr zunimmt, und endlich Gefahr bringt; vorzüglich verletzt wird dadurch die Kraft der Verdauung, das eigne Gewebe des Magens, und damit die häufig vorkommenden Uebel desselben erzeugt. Ich rathe daher unsern Damen, nur selten, in nicht großer Menge, und langsam, Gefrornes zu essen, und ehe sie dieses verschlucken, erst vorher gehörig im Munde, am besten auch schon in der Tasse ein wenig, zergehen zu lassen.

Was endlich die Speisen an sich selbst betrifft, so beweiset zugleich auch die vorhin bemeldete liebliche Bildung des Weibes, daß thierische Nahrung den Frauen weit weniger fromme, als vegetabilische Speisen; zum wenigsten ist bey der erstern die nämliche Rücksicht und Vorsicht vonnöthen, wie bey dem Genuß der Gewürze. Die thierische Nahrung, wie früh schon erinnert ist worden, macht muthig, ist stärkend, vermehret die Kräfte der Muskeln, und ziemet darum auch am besten dem Manne; dagegen verlieret bey eben der thierischen Nahrung die Schöne in eben dem Grade an Zartheit des Sinnes, an Milde des Herzens, so wie an dem liebenswürdigen Aeußern des sämmtlichen Körpers.

Es bleibet für Damen sonach eine wichtige Regel zum Besten der Blüthe und Dauer der Schönheit des weiblichen Körpers, es ja nicht den Männern in diesem Betrachte auch gleich thun zu wollen, mehr vegetabilische Nahrung, als thierische Speisen zu essen, und unter den letzteren selbst nur die mildern und leichtern zu wählen. Welche davon zu denselben gehören, wird weiterhin dargethan; welches das wahre und bessere quantitative Verhältniß der beiderley Speisen für Damen nach Maaßgab der mancherley Temperamente derselben sey, habe ich ehestens bemerket, und bitte vor allem darauf die geeignete Rücksicht zu nehmen, und alle nachfolgende Regeln nach eben bemeldeter größerer Vorschrift gehörig zu sondern, gehörig zu determiniren.

Man hat zwar seit einigen Jahren, zunächst in der Lehre für Heilkunst, der thierischen Nahrung den Vorzug vor jener der Pflanzen gegeben, denselben zugleich auch durch viele Erfahrung bestätigt gefunden; doch bleibet die eben den Damen gegebene Vorschrift so gültig, als wahr. Denn vor Allem gilt unsere Vorschrift denjenigen Damen vorzüglich, die wohl sich befinden, und diesen hinwiederum selbst nur, so lang sie gesund sind. Daß

kränklichen Damen im Durchschnitt die thierische Nahrung am besten, nicht selten allein nur, bekomme, dies läugne ich eben so wenig, als mir auch bekannt ist, daß alle die vielen Erfahrungen, die für den Vorzug der thierischen Nahrung mitsprechen, allein nur von dergleichen Krankheiten, die man für Krankheit aus Schwäche erklärt, entlehnt sind. Indessen hier ist nicht die Rede von jener Diät, die am Krankenbett nöthig; ich spreche allein nur von jener, die Damen, als solche, so lang sie gesund sind, zu halten: und hier spricht die eigene weibliche Bildung für eben gegebene Vorschrift, und zwar durch Beweise, die triftiger sind, als je ein erkünstelter Grundsatz. Auch will ich nicht einmal in Abrede seyn, daß ein Weib bey mehrerer Fleischkost ganz trefflich sich könne befinden; dafür aber bleibt es doch wahr, daß dieselbe, in zu großer Menge genossen, gerade der zarten Natur des Weibes entgegen, und, ist erst von weiblicher Schönheit die Rede, dieselbe nicht wenig verderbe. Es sind Amazonen auch Frauen: doch aber auch Männer zugleich.

Uebrigens ist auch noch lange damit nicht dem Weibe das Fleisch untersagt; ich eifre vielmehr gegen dergleichen Damen, die blos nur von vegeta-

bilischen Speisen zu Gunsten der eigenen Schönheit sich nähren zu müssen gemeint sind: und dies auch hinwieder zunächst nur aus solch einem Grunde, den gleichfalls die leibliche Bildung des Weibes uns vorlegt und ausspricht. Nämlich man findet am Weibe die Drüsen und Saugadern größer, als sonst bey dem Manne; in eben dem Grade sind eben dieselben auch weniger thätig und kraftvoll; und darum die Frauen zu Scrofeln weit mehr noch geneigt, als die Männer. Den letzteren Zufall begünstigen nun die vegetabilischen Speisen, besonders die mehrere Säure enthalten, vorzüglich. Um dies zu verhüten, bedürfen dieselben nothwendig auch thierischer Nahrung; nur müssen die Damen davon nicht in eben der Menge, wie Männer, genießen, und unter den thierischen Speisen die milden nur für sich erwählen. Auch setze ich hiernach zugleich die besondre Bestimmung hinzu, daß Damen im Norden, so wie auch im Winter, weit mehr von thierischer Nahrung erfordern, bedürfen, vertragen, als Damen im Süden, so wie auch im Sommer; da übrigens auch noch die letztern den wichtigen Vortheil genießen, daß ihr Klima und Erdreich der Pflanzen so viele, und diese hinwieder so kräftig erzeugt, daß die Auswahl darun-

ter nicht schwer fällt, und die Pflanzen an nährendem Stoffe sehr nahe dem thierischen kommen.

Dies wünschte ich dieses Orts auch zu bemerken, daß, wenn ich den Damen vorzüglich die vegetabilischen Speisen empfehle, darunter vorzüglich nur jene verstehe, die von Seiten des nährenden Stoffes am nächsten dem thierischen kommen. Die vegetabilischen Speisen, die säuerlich sind, verderben sehr häufig auf mancherley Weise die weibliche Schönheit. Sehr weit von dem thierischen Stoffe verschieden, gewähren sie schlechte Ernährung, erfordern sehr starke Verdauung, und da sie bey Damen im Durchschnitt die stärkste nicht ist, so schwächen sie folglich gewöhnlich dieselbe nicht wenig. Tagtäglich, so wie auch in größerer Menge genossen, bewirken sie also gewöhnlich Aufschwellen des unteren Leibes, Verdauungsbeschwerden von allerley Art. Es magert sodann auch zunächst der sämmtliche Körper, wird runzlicht; es verbleichet der Teint im Gesichte, zuweilen auch noch von allerley Ausschlag verdorben; auch eben so schnell verschwindet die schlanke und zierliche Taille; und weg ist die heitere Stimmung des Geistes und Herzens, verdränget durch hypochondrische Launen. Was folglich die letzteren Arten der vegetabilischen

Speisen anlangt, empfehle ich unseren jetzigen Damen zum wenigsten Vorsicht und Mäßigung. Die ersteren aber betreffend, so werde ich diese in Zukunft besonders bemerken, zugleich auch noch zeigen, welches derselben besondere beste Bereitungsart.

Dies alles vorausgesetzt, gehe ich nun zu den einzelnen Speisen selbst über.

Was man von thierischen Speisen am meisten genießt, ist das Fleisch, derjenige Theil an dem Körper der Thiere, der gemeinhin die Muskeln desselben nur heißt. Es bestehet zunächst aus der thierischen Faser, und Leim, oder Gallerte. Letztrer Bestandtheil des Fleisches gewährt die vorzüglichste Nahrung, ist leicht zu verdauen; der erstere aber erfordert schon besser verdauende Säfte, und gehet auch überdem größtentheils unbenutzt ab. Von jenem enthält nun das Fleisch unter allen den übrigen thierischen Theilen die größere Menge, woher es dann kommt, daß gerade dasselbe am leicht'sten verdaut wird, am kräftigsten nähret, am besten auch schmecket. Es ist zwar die Zunge der größeren Thiere, sobald sie nur weich

ist gesotten, bis auf ihre derbere Spitze, nicht eben sehr schwer zu verdauen, nicht ohne ernährende Theile, so wenig als ohne Geschmack; das gebrat'ne Gehirn ist leckerhaft, nahrhaft, und leicht zu verdauen; die Leber von einem gesunden, nicht zu jungen, Kalbe, gekocht und gebraten, ist gleichfalls auch schmackhaft, verdauet sich leicht, und nähret sehr gut; die schwammige Lunge dagegen, die Leber von Ochsen, die Därme, die Nieren, die Milz, diese Theile sind alle weit schwerer verdaulich, und weniger nährend: doch haben für immer die Muskeln der Thiere in jedem Betrachte den Vorzug vor allen den sonstigen Theilen derselben. Indessen sind dennoch die einzelnen Arten des Fleisches gar sehr von einander verschieden, ja selbsten die nämliche Fleischart durch allerley Dinge gar verschieden verändert, bald leichter, bald schwerer verdaulich, bald mehr und bald weniger nahrhaft, und schmackhaft.

Zum Beyspiel das Fleisch von gar alten Thieren hat zu viele Faser, ist zähe, und saftlos, und hart, und darum sehr schwer zu verdauen; dagegen ist zu junges Fleisch zwar sehr leicht auflöslich, doch ist es zu weich, und zu wäßrig und

fad, und darum verdirbt man zum Beyspiel an zu jungem Kalbfleisch den Magen sich leichter, als sonsten am Rindfleisch. Das beste Fleisch ist daher immer das Fleisch von solch einem Thiere, das mittleren Alters, und noch nicht sein völliges Wachsthum erreicht hat: zum Beyspiel das Fleisch von zweyjährigen Ochsen, einjährigen Schaafen, von Hühnern sechs Monate alt. Desgleichen ist auch in der Regel das Fleisch eines männlichen Thieres weit kräftiger, schmackhafter, dichter, als das eines Weibchens der nämlichen Thierart.

Das Fleisch von sehr fetten Thieren ist, wie alles Fett, sehr schwer zu verdauen, verlangt einen kräftigen Magen, und schnelle Verdauung; wo diese Bedingungen fehlen, wird das Fett durch längeren Aufenthalt ranzig im Magen, macht Sodbrennen, Uebelkeit, Aufstoßen, stinkenden Athem; vorzüglich bringen die zu fetten Speisen, sehr häufig genossen, fast durchgehends schmutzigen Teint, und allerley Ausschlag der Haut, zumal im Gesichte, hervor. Am besten dagegen bekommt das mit Fett halb durchwachsene Fleisch; nur genieße man's nie ohne Salz, um die Emulsion zu erleichtern, desgleichen auch nie ohne Brod, damit es die übrigen Fetttheile anziehe. Uebrigens warne ich

unsere Damen besonders vor Fleisch von gemästeten Gänsen und Schweinen; denn alle die Thiere, in engen und dumpfigen Ställen gemästet, sind meistentheils krank, und darum ihr Fleisch nicht geschmacklos allein, auch noch schwer zu verdauen, und sehr wenig nahrhaft.

Auch ist ein mächtiger Unterschied zwischen dem Fleisch von Fleisch fressenden Thieren, und jenen, die blos nur von Pflanzen sich nähren. Das erste ist hart, schwer verdaulich, und leicht auch zur Fäulniß geneigt, das zweyte dagegen ist milder, geschmackvoller, nahrhafter, zarter, und darum vor jenem den Damen zu rathen.

Weißes Fleisch ist in der Regel viel milder und zarter und leichter verdaulich, als rothes; und darum das Kalbfleisch und Hühnerfleisch besser den Damen, als Ochsenfleisch.

Bey Thieren von einerley Art gilt der Grundsatz: das Fleisch von kleineren Thieren ist besser, als jenes von größern.

Die besonderen Arten des Fleisches betreffend, sind diese desgleichen auch sehr von einander verschieden, und eben darum von verschiedener Wirkung auf weibliche Schönheit. Es hängt zwar auch hierbey hinwieder sehr viel von Gewohnheit und

eigener Leibesbeschaffenheit ab, so daß nur die eigne Erfahrung auch hierin die Damen am besten kann leiten; doch läßt sich im Ganzen nicht läugnen, daß manche Art Fleisches an sich schon der Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit weit weniger fromme, dieselbe oft gar sehr verderbe, indeß eine andere Fleischart der Schönheit weit besser bekömmt.

Aus dem Geschlechte der Säugethiere empfiehlt sich das Bullenfleisch eben so wenig durch seinen Geschmack, als durch seine Verdaulichkeit. Weit leichter verdaulich ist Kuhfleisch, doch immer zu trocken, unkräftig, geschmacklos und zähe, und beides aus eben den Gründen der weiblichen Schönheit nicht günstig. Das Rindfleisch dagegen ist saftreich, auch leicht zu verdauen, wohlschmeckend und kräftig, und gewähret die kräftigste Nahrung, die lieblichsten Bissen, die größten Gerichte; doch zieh' ich für Damen bey weitem das Kalbfleisch noch vor. Sein Fleisch ist zarter und milder, von besserm Geschmack: nur darf man die Kälber nie unter acht Wochen alt schlachten, denn sonst ist das Fleisch noch sehr wässerig, fad, und nicht konsistent genug. Das Lammfleisch ist zwar sehr saftreich und nahr-

haft, doch aber zu weichlich, und darum nicht leicht zu verdauen. Doch kann man es leichter verdaulich schon machen, sobald man dasselbe nur dämpft in gewürzhaften Kräutern, was durchaus vonnöthen, indem die gewöhnliche Würze des Fleisches dem Lamme vom Haus' aus ermangelt. Das Hammel- und Schöpsenfleisch, zumal die Keule, gehörig bereitet, ist saftig und nahrhaft; für Damen dagegen im Durchschnitt zu schwer zu verdauen, nebst dem daß das Fett dieser Thiere gar leicht die schon oben erwähnte Verderbniß des Fettes hervorbringt. Doch so wie das Schwein der König der unreinen Thiere ist, eben so ist auch das Fleisch desselben dasjenige, welches der weiblichen Schönheit das größte Verderben bereitet, zumal wenn es öfter, und häufig von Damen gespeist wird. Weit leichter verdaut sich das Fleisch vom wilden Schweine, doch müssen auch damit die Damen sehr sparsam verfahren. Weit besser, als dieses, ist dennoch das Hasenfleisch, Rehfleisch und Hirschfleisch, doch letzteres gar nicht den Damen zu rathen: es ist trocken und fest, und ist es nicht sehr gut bereitet, beschwert es gar mächtig den Magen der Damen. Ueberhaupt empfehle ich unseren Damen, das Wildbret mit Vorsicht und

Maaß zu genießen; denn öfter und häufig genossen erzeugt es bey mehreren Damen leicht Flechten, und sonstigen kupfrigen Ausschlag, der eher nicht weichet, bevor diese Damen des Wildbrets sich gänzlich enthalten.

Weit weniger nahrhaft, als eben bemeldete Fleischart, ist jenes der Vögel, aber eben darum für unsere Damen weit besser als jenes. Es ist nicht allein vom Geschmacke weit besser, es ist auch zugleich weit leichter verdaulich; doch haben auch hier wieder Ausnahmen Statt. Ich bemerke darum auch hier wieder die Regel als allgemein leitende Norm: je weißer das Fleisch, desto besser und leichter verdaulich dasselbe. Demnach ist das Fleisch von Hühnern, besonders von jungen, in jeglicher Rücksicht das beste, besonders für schwächliche Damen. Demselben am nächsten kommt Taubenfleisch; doch gilt dies nur von Tauben, die jung sind. Weniger nahrhaft und schwerer verdaulich ist das von den Putern, besonders den fetten; doch liefert der Truthahn ein mürberes, besser verdauliches Fleisch, als das der Truthenne. Minder zuträglich den Damen ist Gänsefleisch, welches mit jenem der Schweine die größere Aehnlichkeit hat, und ähnlichen Ein=

fluß auf weibliche Schönheit besitzt. Das Entenfleisch kommt zwar demselben am nächsten, doch hat es noch immer ein zärteres Fleisch, einen bessern Geschmack, und mehr kräftige Säfte, als jenes, besonders das wilde. Doch muß ich bemerken, daß alles das wilde Geflügel, zumal das von Körnern und Beeren sich nähret, ein gutes, geschmackvolles, leicht zu verdauendes Fleisch uns liefert, und darum von Manchen weit höher geschätzt wird, als zahmes Geflügel; indessen bekenne ich dennoch, daß wildes Geflügel den Männern weit besser bekomme, als Damen; und soll es den letztern besonders vielmehr nicht noch schaden, so darf es nicht fett, noch mit Speck und gebratener Butter bereitet seyn. Vorzüglich gehören hierher die Lerchen, Phasanen, Rebhühner, Birkhähne, Krammetsvögel und Schnepfen.

Was die Fischspeisen anlangt, so ist überhaupt zu bemerken, daß Fischfleisch gerade dasjenige ist, das am leichtesten fault und verdirbt, überdem einen zähen und schleimigen Nahrungssaft giebt, und eben darum erfordert, von Damen mit Mäßigung, Vorsicht und Auswahl genossen zu werden. Man speist zwar dieselben nicht täglich, doch

ist oft ein Fehler mit dergleichen Speisen, nur einmal begangen, genug schon, das ganze Verdauungsgeschäft zu verderben, und dadurch, wenn auch nur auf einige Zeit, der weiblichen Schönheit bedeutenden Schaden zu stiften. Ich erinnere hier blos allein an die intermittirenden Fieber, die häufig von daher entstehen, und manche der trefflichsten Schönheiten auch schon verdarben. Doch da ich entfernt bin, den Damen zu wehren, von Fischen zu speisen; so möchte ich wenigstens doch noch zum Besten der weiblichen Schönheit denselben empfehlen: die Fische ja immer so frisch, wie nur möglich, zu essen; sich ja nie den Magen damit zu beladen; und nie ohne Würze, Citronen, und Essig und Wein zu genießen, um dadurch die Fische viel leichter verdaulich zu machen. Desgleichen auch sollten die Damen mit Auswahl die Fische genießen, und dadurch wo möglich den größeren Schaden verhüten. Die besten der Fische sind nämlich die Karpfen, Forellen und Hechte; nur müssen die Karpfen und Hechte von mittlerer Größe, und ja nicht zu fett seyn; denn eben das zu viele Fett an dem Aale ist es, weswegen derselbe so schwer sich verdaut, und so häufig, besonders bey Damen, der

Verdauung, und dadurch der weiblichen Blüthe, Verderben bereitet. Weit besser als Aale sind Barben und Börsen, doch geben die Weißfische weniger Nahrung, und sind auch noch überdem wegen des faden und weichlichen Fleisches sehr schwer zu verdauen. Im Durchschnitte sind zwar die Seefische leichter verdaulich, doch verderben sie gerne die bessere Mischung des Bluts und der Säfte, und dadurch nothwendig den reinen und zärtlichen Teint unsrer Damen zugleich. Dies gilt selbst mitunter von Hering, Sardellen und Bricken, wiewohl sie den mehresten Menschen bekommen; nur bitte ich darauf zu sehen, daß diese nicht thranigt, noch alt sind, sonst kenne ich wenige Fische, die schneller und stärker die weibliche Schönheit verwüsten, als diese, besonders die Bricken. Der Lachs, so beliebt auch sein Fleisch ist, erfordert mit eben der Vorsicht, wie Aale, genossen zu werden, denn schwer nur verdaut sich vorzüglich sein Fett. Ueberhaupt muß ich hier noch bemerken, daß sonst keine Fleischart so schnelle Verdauung erfordert, als Fische, und keine, die längere Zeit unverdauet im Magen verweilet, der weiblichen Schönheit, vorzüglich dem weiblichen Teint, so gefährlich, als eben das Fischfleisch. Besonders gilt die-

ses vom Aal, und vom Lachs, und von allen getrockneten Fischen.

Was man von Insekten gewöhnlich genießt, sind die Krebse. Man hält zwar dieselben gemeinhin für eine sehr stärkende Nahrung; doch ist dies nur wahr bey guter Verdauung, die jeder Genuß von Krebsen erfordert. Darum möchten die Damen sehr wohl daran thun, wenn sie mäßig von Krebsen genössen. Auch habe ich mehrere Malen, besonders bey Damen, gesehen, daß Krebse, so oft sie genossen, einen juckenden Ausschlag, ähnlich dem Nessel, erzeugten.

Dasselbe gilt auch von den Würmern, besonders von mehreren Arten der Muscheln. Die Austern darunter verdauen sich übrigens immer am leichtesten noch, vermuthlich aus Ursache ihres gesalzenen Saftes; doch muß ich den Damen auch diesfalls mehr Vorsicht empfehlen, als manche derselben gewöhnt sind zu halten. Das Schneckenfleisch ist zwar sehr schwer zu verdauen, dagegen ist doch ihre Gallerte eine der trefflichsten Nahrung. Aber eben darum sollte man Schnecken auch niemals gebraten, sondern allein nur den Absud von ihnen genießen. Auch kann ich aus eigner Erfahrung den mageren, schwächlichen Damen den Absud von

Schnecken, ein wenig mit Milch noch vermischt, als eines derjenigen Mittel empfehlen, wobey sie sich trefflich erholen, die einzelnen Formen des Körpers die liebliche Derbheit und Ründung hinwieder gewinnen, und damit zugleich auch der magische Zauber der Farbe zurückkehrt.

Auch die Eyer, die unsere Haushühner liefern, sind eben zu diesem Behufe vorzüglich zu brauchen: doch gilt dies allein nur von frischen, und roh ausgeschlagenen Eyern; nur muß man dieselben gehörig, zum Beyspiel mit vier Theilen Wasser, verdünnen, mit einem Theil Zucker vermischen, und um es noch leichter verdaulich zu machen, mit einigem Zimmt noch versetzen. Zum Frühstück genommen bekommt dieser Eyertrank mageren Damen vortrefflich, und hilft auch bedeutend zur Rückkehr der weiblichen Schönheit mit bey. Im Uebrigen taugen die Eyer für Damen sehr wenig: sie nähren zu stark und zu kräftig, und sind auch zugleich, außer obiger Mischung, für schwächliche Magen zu fade und schwer zu verdauen, besonders die hart gesottenen, zumal wenn die Eyer selbst alt sind. Die weich gesottenen sind zwar noch besser als jene; doch nähren sie auch noch zu kräftig, und bringen, besonders am Abend ge-

nossen, unruhige Nächte, schwermüthige Träume, und zu große Reitzung im Schooße der Liebe, und dadurch zugleich beym Erwachen Erblassen des Teints, Erschlaffung der Muskeln der einzelnen Partieen des Körpers, und was dieser Dinge noch mehr sind, hervor. Das Eyweiß ist gar nicht zur Nahrung geschickt, am wenigsten aber, sobald es gekocht ist, denn dann ist es eine der schwer verdaulichsten Speisen, und ziehet, in größerer Menge genossen, leicht intermittirende Fieber, und alle die schädlichen Folgen derselben für weibliche Schönheit nach sich.

Die vegetabilischen Speisen betreffend, so hab' ich zwar vorhin bemerkt und erwiesen, daß diese im Durchschnitt den Damen, zumal in Beziehung auf weibliche Schönheit, weit besser bekommen, als kräftig ernährende thierische Speisen; doch gilt dieser Grundsatz nicht durchaus von allen genießbaren Pflanzen: denn viele darunter ernähren zu wenig, als daß dabey die liebliche Fülle der weiblichen Schönheit sehr lange sich könne erhalten. Sehr viele von diesen erzeugen gern Säure im Magen; and're hinwiederum neigen, bey nicht sehr schneller Verdauung, vorzüglich zur fauligen Gährung, und schwächen dadurch nicht allein die Kraft

der gesammten Verdauung; auch entwickeln dieselben zugleich eine Menge von Luft in dem unteren Leibe, verderben somit nicht allein die schlanke und zierliche Taille am Weibe, es stirbt auch beym öftern Genusse derselben allmählig die frische, bezaubernde Farbe des Teints ab. Doch giebt es dagegen sehr viele der Vegetabilien, welche der thierischen Nahrung weit näher verwandt, auch besser, als jene, ernähren, doch mildere Nahrung gewähren, als thierische Speisen, und darum der weiblichen Schönheit besonders bey weitem mehr frommen, als diese.

Zu den letztern gehören zunächst die gebräuchlichsten Arten Getreides; doch sind sich auch diese nicht durchgehends gleich, und erfordern zu diesem Behuf noch eine besondre Vergleichung. Die Hirse zum Beyspiel neigt sehr gern zur saueren Gährung; beym Abkochen liefert sie zwar etwas Schleim, doch ist er sehr zähe, sehr wenig ernährend, und dabey noch schwer zu verdauen. Der Haber ist zwar etwas nahrhafter, dennoch der Hirse nicht viel vorzuziehen, und darum den Damen, als Grütze selbst, wenig zu rathen. Weit besser in jedem Betrachte ist Reiß, nur muß man denselben gehörig in Fleischbrühe kochen, doch ja

nicht zu lange, damit er nicht einen zu dicken und zu zähen Schleim von sich gebe, der dann nur zu schwer zu verdauen. Noch besser als Reiß ist die Gerste, besonders die gröberen Graupen derselben: sie geben des Schleimes in Menge, und durch ihn zugleich eine leichte und kräftige Nahrung, die selbst die an sich schon geringere Neigung zur saueren Gährung verliert, sobald man in Fleischbrüh sie abkocht. Ueberdem müssen Damen, besonders die zarteren Körpers, und schwacher Verdauung, den Schleim nur allein, nie die Graupen genießen. Die beste Getreid'art indeß ist der Weitzen: er liefert nicht blos das nährende Kraftmehl der Pflanzen in größerer Menge, als die übrigen alle; er enthält auch noch überdem einen leimartigen Stoff, der dem thierischen Leime am meisten sich nähert. Der Weitzen wird eben dadurch nicht nahrhafter blos, sondern weit mehr verdaulich, als je eine andere Pflanze. Dem Rocken ermangelt es zwar nicht an reichlicher Menge des nährenden Stoffes, er kommt vielmehr hierin dem Weitzen am nächsten; doch neigt er sich gar sehr zur saueren Gährung, enthält sehr viel zähen und schwerer auflöslichen Schleim, der eben darum eine starke Verdauung bedarf, somit auch den Damen,

zunächst den schwächlichen, seltner bekommt, als der Weitzen. Ich rathe darum auch den Damen weit eher zum Weitzen, als Rocken; doch will ich denselben den Rocken dadurch nicht ganz widerrathen; am besten ist's immer mit beiden zu wechseln, dem Weitzen dagegen doch immer den Vorzug zu lassen. Doch kann die Bereitung des Weitzens zunächst demselben nicht nur des gepriesenen Vorzugs berauben, vielmehr kann der Weitzen gerade dadurch für weibliche Schönheit besonders ein gar sehr gefährliches Mittel selbst werden.

Soll nämlich das Weitzenbrot unseren Damen nach Wunsche bekommen, so muß es aus reisen, gesunden, und nicht verunreinigten Körnern bereitet seyn; das Mehl selbst muß frisch seyn, nicht verdorben, und gehörig durchbacken das daraus verfertigte Brot. Ob letztres der Fall sey, erkennt man daran, daß es völlig porös ist, gleichförmige zellige Brosamen giebt, und ohne viscide Stellen. Im übrigen sind die Franzbrötchen, die Semmel, vorzüglich der Zwieback am besten, am leichtsten verdaulich.

Doch kann ich dasselbe sehr wenig vom Backwerke rühmen. Die mehresten Arten desselben enthalten viel Fett, das schon vor dem Backen die

nöthige Gährung verhindert, die eben darum erst nachher im Magen selbst vorgeht, und alle bekannten nachtheiligen Wirkungen aufregt, vorzüglich Erschlaffung und Schwäche der sämmtlichen Dauungsorgane zurückläßt. Vorzüglich gilt dieses von allen Pasteten und Torten, aus Butterteig, Eidotter, Mehl, vieler Butter, und obendrein noch ohne Hefen bereitet. Desgleichen verhält es sich auch mit solchem Gebackenen, welches mit allerley Mußarten, als sind: von Kirschen, und Pflaumen und Aepfeln, und anderen mehr: auch selbst die mit Mandeln gefüllt sind; denn dieses enthält, außer dem Mangel vorheriger Gährung, zugleich auch noch alles, was klebricht und zäh ist, und kaum zu verdauen.

Viel leichter verdaulich ist jegliches Backwerk aus Hefenteig, nur darf man demselben nicht gar zu viel Fett oder Butter zusetzen, denn sonst wird es eben dadurch so schwer zu verdauen wie jene. Es machen darum auch das Biscuit, die Brot- und Anießtorten unter dem bisher gedachten Gebackenen eine besondere Ausnahme; übrigens aber verdirbt selbst auch dieses, in Menge genossen, beträchtlich den Magen. Das Backwerk, aus Mandeln und Zucker bereitet, genannt Marzipan,

thut dasselbe, wenn auch nur in kleinerer Menge genossen, und hat noch das eigene, daß seine Härte den Schmelz an den Zähnen verletzt, und dadurch bekanntlich die Zähne verdirbt, was Damen, die Anspruch auf Schönheit zu machen gemeint sind, nicht gleichgültig seyn kann, noch darf. Auch selbst das in Formen bereitete Backwerk, was gewöhnlich für am leichtsten verdaulich sich ausgiebt, wird häufig blos dadurch verderblich, indem man nicht selten mit alter, schon ranziger Butter die Formen bestreichet.

Aus alle dem geht nun für Damen die wichtige Regel hervor: es essen die Damen so wenig, so selten, wie möglich, von Backwerk. Es können die Damen in Wahrheit sich dieses nicht oft genug sagen; denn wahrlich ich kenne nichts weiter, was weibliche Schönheit, von jeglicher Seite betrachtet, in solch einem Grade verderbe, nicht selten ganz unwiederbringlich verwüste, als häufig genossenes Backwerk, zumal von der schlechteren Gattung, nach obiger Ordnung beurtheilt. Wer darob eines Vorurtheils schuldig mich anklagt, der sehe sich um in den Monaten Juli, August u. s. w. wo man Mußkuchen allerley Arten, zum offnen Verkaufe bereitet, am meisten genießt. Um

diese Zeit kommen die meisten Verdauungsbeschwerden, besonders in Städten, zum Vorschein; um diese Zeit sieht man die wenigsten Schönen noch blühen; um diese Zeit wandeln die meisten derselben wie Schatten erbleichet einher, und haben bald da, und bald dort über allerley Ausschlag der Haut noch zu klagen. Und hätten die besseren Aerzte, wie leicht zu vermuthen, nicht auch schon von selbst die Bemerkung hierüber gemacht, so würde ich weit mehr mit Nachdruck es sagen, daß der größere Theil der Ausschläge bey Damen, nach meiner Erfahrung, vom häufig genossenen Backwerk herrühre, vorzüglich von eben bemeldeter Zeit sich datire. Indessen sey dies hier allein nur zur Warnung für unsere Damen bemerkt.

Ich wende dagegen nichts ein, wenn Damen zuweilen vom besseren Kuchen- und Backwerk genießen; doch warne ich doppelt dieselben, die Kuchen, sie seyen so gut sie auch wollen, so lang sie noch warm oder heiß sind, zu essen; denn letztere bringen auch doppelten Schaden, und kosten bey weniger Vorsicht nicht selten Gesundheit, oft Leben.

Eben dieselbige Warnung gilt auch von dem Brote, so lang es noch warm, oder auch noch zu frisch ist; denn dies zu verdauen vermag nur

ein derber und kräftiger Magen. Als Regel dafür kann darum auch folgendes gelten. Weitzenbrot muß erst einige Stunden, Rockenbrot einige Tage schon alt seyn, bevor es, den Damen besonders, erlaubt ist, dasselbe zu essen; denn früher genossen ist beides noch zähe und teigig, und darum sehr schwer zu verdauen.

Nicht weniger schädlich, besonders der weiblichen Schönheit, als Kuchen und Backwerk, sind alle die Speisen, aus ungegohrenem Mehle bereitet, als: Mehlklöse, Mehlbrey, so wie die gewöhnlichen Nudeln, und andere Kleistergerichte der Art. Ich nehme die Fadennudeln hier aus; die übrigen Speisen von diesem Gelichter sind alle sehr schwer zu verdauen, verkleistern den ganzen Kanal der Gedärme, und wie sie bey Kindern zur Auszehrung neigen, so schaden dieselben, besonders in Menge und öfter genossen, der Fülle und Rundung, so wie dem Karnate der einzeln Partieen des weiblichen Körpers.

Nach dem Rocken stehet dem Weitzen am nächsten die Grütze von Sago. Ein sehr leicht verdauliches Mark einer Palmart, das wenig zur Säure sich neigt, auch nicht bläht, nur gehörig in Fleischbrüh gekocht, mit Citronensaft, Wein und Zucker

versetzt, giebt es eine vortreffliche Nahrung vorzüglich den magern und schwächlichen Damen, weit besser noch, als selbst der Schleim von den Graupen der Gersten.

Die Hülsenfrüchte, als Erbsen und Bohnen und Linsen, sind zwar von Seiten der Mischung dem Getreide sehr ähnlich, doch sind sie durchaus nicht geeignet, von Damen mit Vortheil genossen zu werden, denn sehr schwer verdaulich, entwickeln dieselben zugleich viele brennbare Luft im Gedärme, sammt deren verbundenen Folgen, und fordern aus eben dem Grund einen derberen Magen als jenen der Damen. Nur Erbsen der zärteren Gartenschoten allein, besonders die grünen und frischen, gewähren ein leichtes, gesundes Gemüse für Damen, besonders mit kräftiger Fleischbrüh bereitet.

Weit weniger nahrhaft, doch, gehörig bereitet, viel leichter verdaulich, als alle getrocknete Hülsenfrüchte, sind die eßbaren Wurzeln, wiewohl auch selbst diese mit Auswahl und Unterschied nur. Die besten davon sind die Zucker- Rapunzel- Rapontika- Sellery- Pastinak- Skorzoner- Petersilienwurzel, und zwar der gewürzhaften Beymischung wegen. Doch diese erman-

gelt den gelben und rothen, den Steck- und den Märkischen Rüben, so wie dem Kohlrabi und Kohlrüben; aber dafür sind dieselben geneigt, eine Menge von Luft zu entwickeln, und fordern darum auch besonders für Damen gehörig mit Würze bereitet zu werden. Dagegen sind Rettige durchaus den Damen nachtheilig, und zieren am besten die Tafel der roheren Klasse von Menschen. Nicht so die Kartoffeln; im Gegentheil liefern dieselben, sobald sie durchaus nur reif, nicht wässerig, schleimig, und zäh, und gehörig gekocht sind, eine weit bessere und leichter verdauliche Nahrung, als Rocken: es vertragen darum auch selbst Hypochondristen dieselben sehr gut, während andre Gerichte von Mehlspeisen, leichten Gemüsen, und anderen mehr, ihnen häufig Verdauungsbeschwerden zuziehen. Wer gerne Klöße genießt, thut darum weit besser, er läßt von Kartoffeln dieselben bereiten. Sobald die Kartoffeln dagegen nicht so sind beschaffen, wie eben bemeldet ist worden, dann geht der gepriesene Vortheil derselben verloren; und wie sie gar häufig von Aerzten verrufen, so zeigen sie sich dann auch wirklich. Es können darum auch die Damen ohne Sorgen des mindesten Schadens für weibliche Schönheit Kartoffeln genie-

ßen; am besten in Asche gebraten, als Suppe genossen; besonders empfehl' ich denselben die Nierenkartoffeln: nur warne ich sehr vor allen Kartoffelgerichten, mit sehr vielem Fette bereitet, so wie auch zugleich vor gebackʼnen Kartoffeln, denn Fett, besonders gebratene Butter, macht diese sehr schwer zu verdauen, und schadet auch selbst noch als ranziges Fett oder Butter, das gerne durchs Braten entsteht.

Noch weniger nahrhaften Stoff, als die eßbaren Wurzeln, enthalten die grünen Gemüse; doch kann ich nicht läugnen, daß grade dieselben, als tägliche Speisen, mit einem Dritttheil von je einer besseren Fleischart genossen, den Damen, zunächst zur Erhaltung der weiblichen Schönheit, besonders der Zartheit des Teints, am besten bekommen. Nur muß ich den Damen zu diesem Behufe zugleich auch empfehlen, die grünen Gemüse durchaus mit Gewürzen, doch milderer Art, und mit Fleischbrüh bereiten zu lassen, und dadurch dieselben viel schneller verdaulich, und weniger blähend zu machen. Im übrigen findet auch hier eine eigene Rangordnung Statt. Die besten darunter sind nämlich die jüngeren Sprossen des Hopfens, der Spargel, (wo Idiosynkrasie nicht dieselben ver-

bietet) die Köpfe der Artischocken, der Blumen= und Braunkohl. Auf diese erfolgen der Mörsing, Spinat, die Rapünzchen; der Weiß= und Savoyerkohl aber entwickeln im Magen ausnehmend viel Luft, schaden auf die bekanntere Weise, und fordern darum sehr starke und schnelle Verdauung; wornach sich zu achten. Dann kommen die übrigen Kräuter der Küche, zu Suppen und auch zum Salat nur gebräuchlich. Die Salate betreffend, empfehl ich den Damen in kurzem, nicht täglich dergleichen zu speisen, und wenn sie auch welchen genießen, doch ja nicht das Maaß zu vergessen; denn Essig und Oel, womit man denselben bereitet, verderben sehr gerne die Blüthe und Reinheit des Teints, und schwächen die ganze Verdauung. Doch kann auch zugleich der Salat, sobald man bey Tische des Fleisches zu viel hat genossen, den möglichen Schaden solch einer Debauche verbessern, und dadurch oft gänzlich allein schon verhüten.

Die wenigste Nahrung gewähren das Obst, und die übrigen ähnlichen Früchte des Sommers: doch ist ihr Genuß, wie die fernern Gerichte derselben, für Damen vortrefflich, denn diese erhalten besonders die Zartheit des sämmtlichen Wesens

der Schönen, und schaffen denselben vorzüglich den milchblauen Boden des weiblichen Teints. Doch muß ich den Damen dabey auch sehr ernstlich empfehlen, mit nöthiger Auswahl darin zu verfahren, die besseren Arten davon blos zu wählen, nur frisch, und nur dann, wenn sie durchgehends reif sind, dieselben zu speisen, zugleich auch mit größerer Mäßigung, als es von Damen gewöhnlich geschieht; sonst schaden sie eben so sehr, als sie sonst vermögen die Blüthe der weiblichen Schönheit zu heben. Nur getrocknete Früchte gedeihen derselben so selten als wenig; und sind auch noch überdem schwer zu verdauen.

Dasselbe gilt auch, nur in höherem Grade, von allen den öligten Früchten, als sind die Kastanien, Nüsse, Cacao und Mandeln; denn alle enthalten ein schwer zu verdauendes Oel: nur allein die Cacaobohnen sind leichter verdaulich, nähren auch gleichfalls sehr stark, und bekommen vortrefflich den saftlosen, schwachen und mageren Damen. Nur rathe ich diesen, mit Wasser, nicht aber mit Milch, zubereitet, Chocolate zu trinken, weil letztere schwerer verdaulich sie macht. Ueberdem müssen die, die an schwacher Verdauungskraft leiden, derselben ein wenig Gewürze zusetzen, damit sie

dieselbe auch schneller, als sonst es geschähe, verdauen.

Ich habe zwar nunmehr die vegetabilischen Speisen, von Seiten der Güte und leichter Verdauung, der Reihe nach größtentheils aufgezählt: übrigens aber muß ich wiederholen, daß keine der bisher gegebenen Regeln ganz unbedingt gelte für jede der einzelnen Frauen. Ich sage es wieder, daß jegliche Dame zugleich ihre eigne Beobachtung müsse zu Rathe mit ziehen, und darnach die einzelnen Regeln für sich erst bestimmen. Und wünschten zu diesem Behufe vielleicht einen näheren Wink noch die Damen; so mögen sie immerhin jenen dazu nur benutzen, den ich bey dem Kapitel der einzelnen Temperamente gegeben.

Bevor ich indessen diese Materie verlasse, erfordert das Ganze zu seiner Vollendung, noch einiges über die üblichsten Arten der Bereitung der Speisen zu sagen; denn hierin versehen die Damen es gar oft zum eigenen Nachtheil der weiblichen Schönheit.

Die nächste Bestimmung der Zubereitung der Speisen bestehet doch darin, durch diese die mancherley Nahrungssubstanzen theils mürber und leichter verdaulich zu machen; theils manche Bestand-

theile, welche nichts nahrhaftes haben, zu sondern; theils manche gebundene Luftart zugleich zu entfernen, damit nicht die Speisen sehr blähen. Dies geschieht nun vorzüglich durchs Kochen. Indessen vergessen die Damen sehr häufig, die Speisen nicht länger fort kochen zu lassen, als bis nur dieselben ganz mürbe und weich sind: ein weiter getriebenes Kochen entziehet den Speisen den größeren Theil ihres gallertartigen, nährenden Stoffes, und theilt ihn der Brühe mit; aber die Speise an sich wird zähe und fad, und darum auch schwerer verdaulich und weniger reitzend. Es schaden sich darum diejenigen Damen gar sehr, die daran gewohnt sind, nichts, was nicht höchst weich ist gekocht, zu genießen. Das wenigste, was sonst aus solch einer Kochart für dergleichen Damen entspringt, ist die Bleichsucht sammt ihrem Gefolge. Vorzüglich gilt dieses vom Kochen der thierischen Speisen. Doch frommet nicht darum die Englische Kochkunst den Damen viel besser. Ein Fleisch, das noch hart ist, noch unausgekocht, oder unausgebraten, an welchem die Blutsauce höchster Haut-Gout ist, mag immer den Männern bekommen; die Damen dagegen verdauen im Durchschnitt es schwerer; und wäre auch dies nicht der Fall, so ist doch die Nahrung von so zubereitetem

Fleische für Damen, als solche, zu kräftig, und täglich genossen gestaltet dasselbe dem Aeußeren nach das Weib gern zum Mann um, wie oben bemerket ist worden. Auch weiß ich sehr wohl, daß man manche der Nahrungssubstanzen blos kocht, die gebraten weit besser gediehen: doch kann ich mich hierauf vorerst nicht noch weiter einlassen; nur will ich den Damen als wichtige Regel der Kochkunst noch rathen: die harten, stark blähenden, schwerer verdaulichen vegetabilischen Speisen erst einmal in Wasser absieden, dasselbe sodann gleich weggießen, und dann erst dieselben mit Fleischbrühe fertig bereiten zu lassen. Auf solch eine Weise bereitet verlieren die vegetabilischen Speisen die meisten der sonstigen schädlichen Folgen, die meistens dieselben verrufen.

Für die mehresten grünen Gemüse und Küchenkräuter, so wie für die mehresten Arten von Fleisch ist das Dämpfen, das Schmoren weit besser, als Kochen; denn diese Methode gewähret das Gute des Kochens, macht mürber noch alle die Speisen, somit auch weit leichter verdaulich, und da von den nahrhaften Theilen der Speisen dabey auch sich gar nichts verliert, so macht sie die Speisen weit nahrhafter noch.

Auch das Braten hat alles das Gute des Däm-

pfens; nur muß es mit Aufsicht geschehen, sonst wird leicht die äußere Rinde zu hart, und schwerer verdaulich, mitunter das innere Fleisch selbst zu trocken. Insoferne stehet das Braten dem Dämpfen doch nach; indessen empfehl' ich den Damen viel eher gedämpftes, so wie auch gebratenes Fleisch, als gekochtes.

Das Einsalzen des Fleisches ist eine sehr gute Bereitung, dasselbe viel länger genießbar erhalten zu können, indem es die Fäulniß verhindert; auch wird es viel derber, piquanter, und leichter verdaulich dadurch: doch lieget das Fleisch nur etwas zu lange im Salze, so wird es zu derb, und schwerer verdaulich, verdirbt auch zufolge des häufigen Salzes gewöhnlich die Reinheit der Haut, und ist darum von Damen mit Maaß und mit Vorsicht zu essen.

Noch schlimmer wird dieses, sobald es zugleich auch geräuchert noch wird; denn dieses verstärket die Derbheit des Fleisches bey weitem noch mehr. Ich rathe darum auch den Damen, von dergleichen Speisen nur selten und wenig zu essen. Auf eben die Weise verhält es sich auch mit allen geräucherten Würsten, die häufig ihr eigenes Fett noch schädlicher macht.

Es werden indessen, auf welch eine Weise es wolle, die Speisen bereitet, so giebt es der Dinge doch manche, die zwar nur zu jenen als Zusätze dienen, bald um einen bessern Geschmack, bald um eine leichtere Dauung denselben zu geben; die aber bey jeder Bereitung auch je einer Speise sich finden, und auch nur als Zusatz derselben aus mancherley Ursach, auf mancherley Weise der weiblichen Schönheit verderblich, und darum nothwendig auch hier der Erwähnung verdienen. Man nennt sie gemeinhin Gewürze, und theilt sie als solche in salzige, sauere, fette und aromatische ein.

Unter den allen ist dennoch das Kochsalz das beste; denn ohne dasselbe sind nicht nur die mehresten Speisen, und deren Gerichte, geschmacklos und fade, auch giebt dem Gedärme und Magen das Kochsalz die nöthige Reitzung zur leichtern Verdauung der Speisen, und damit zugleich auch zur bessern Ernährung. Doch mischt man dasselbe den Speisen im Uebermaaß bey, dann schwächt es gar sehr die Verdauung, und ändert zunächst auch die bessere Mischung der Säfte, woraus denn gewisse Ausschläge der Haut, skorbutisches blutendes Zahnfleisch, und ätzender Speichel, der häufig den blendenden

Schmelz der Zähne betrübt und zerfrißt, sich entwickeln.

Zu eben der Klasse Gewürze gehört auch der Zucker. Seine Wirkung ist nicht blos gleich jener des Salzes, auch hat er noch ölige Theile, die eher noch nähren; im übrigen aber erfordert auch dieser im Maaß nur genossen zu werden, denn eben wie Kochsalz, so schwächet auch er im Uebermaaß leicht die Verdauung, bringt Säure im Magen hervor, zieht den Damen ein wachsbleiches Ansehen zu, und verdirbt auch ausnehmend die Zähne. Dies alles bewirken in doppeltem Maaße die Dinge, die süß sind, und häufig genossen, besonders das Zuckerwerk, welches die Damen so gerne als häufig genießen, und eben so häufigen Schaden von daher der Schönheit des Körpers bereiten.

Auch die sauern Gewürze, als Essig, Citronen- Limoniensaft, sind im Durchschnitt dem Kochsalze gleich: nur stellen die vorhin bemeldeten Wirkungen früher und stärker bey diesen als jenem sich ein, daher auch bekanntlich vor Zeiten die Damen den Essig getrunken, um blasser und mag'rer zu werden. Dasselbe begegnet indessen noch immer den Damen, die gerne und öfters Gerichte, mit Essig bereitet, genießen, besonders die mancherley

Arten Salates. Der Weinessig schadet zwar weniger noch, weil ihm geistige, ölige Theile sind beygemischt, welche die Stärke der Säure verringern; doch rath' ich den Damen, auch damit mit Vorsicht und Maaß zu verfahren.

Die fetten Gewürze betreffend, so gilt von denselben das nämliche auch, was schon oben von fetten Gerichten und deren Genusse erinnert ist worden. Es ist zwar den Damen der fetten Gewürze Genuß nicht verboten, weil trockene, wäßrige, scharfe und weniger nahrhafte Speisen derselben als Zusatz bedürfen; doch müssen die Damen dabey das gehörige Maaß beobachten, und ja kein ranziges Fett oder Oel, sondern immerhin frisches zu solchem Behufe gebrauchen.

Was von dem Genuß der Gewürze, die man aromatische nennet, den Damen zu sagen, dies habe ich gleichfalls schon oben bemerket. Nur füge ich hier zur nähern Verständniß des dorten Gesagten noch bey, daß die Blätter von Salvey, Basilikum, Quendel, Rosmarin, Majoran, Thymian, Petersilie, ferner die Fäden des Safrans, und endlich die Saamen des Kümmels, des Fenchels, Anießes, so wie die Blätter des Lorbers, die Beeren des Wachhol-

ders, die Blumenknospen der Kapern, die Schaalen von Pomeranzen, Citronen, Limonien gerade für Damen die besten und mildesten sind. Schärfer und darum den Damen auch weniger rathsam sind Knoblauch, und Zwiebel und Porreh, Meerrettig und Senf. Noch schärfer sind die Gewürze des Auslands, als sind: die Blüthen und Rinde des Zimmts, der Pfeffer und Ingwer, die Kardamomen, Kubeben, Gewürznelken, ferner die neue Würze, und endlich die Nüsse und Blüthe der Muskate. Dennoch ist letzte Gewürzart von diesen noch immer die beste, und mäßig genossen den Damen sehr heilsam, besonders den schwachen, und schlaffen und blassen.

Außer den Speisen gehören zur guten Ernährung des Menschen zugleich auch Getränke, damit sie den Körper hinlänglich befeuchten, den Milchsaft von allen den groben, und zähen, und schleimigen, scharfen und salzigen Theilen der Speisen befreyen, um dadurch die Säfte des Körpers so flüssig als mild zu erhalten. Doch sind die Getränke, so viel ihrer sind, nicht darin sich gleich; sehr viele derselben vielmehr gradezu der weiblichen Schönheit ausnehmend verderblich. Doch eh' ich dieselben

der Reihe nach prüfe, muß ich noch im Voraus der Milch, als des Mitteldings zwischen Getränken und Speisen, mit einigen Worten gedenken.

Eine heilsame Nahrung für Kinder, so wie für Erwachsne, verträgt doch nicht jeglicher Magen die Milch ohne Schaden. Zu flüssig an sich schon erschlaffend, erfordert dieselbe durchaus einen kräftigen Magen, der frey von Säure, und leer von Obst oder Wein, oder Fett, oder Zugemüs, wie auch gebratenem Fleisch, schnell dieselbe verdaut; sonst wird sie im Magen leicht sauer, beschwert die Verdauung auf mancherley Weise, und bleichet den Teint nicht allein, sondern bringt auch noch allerley Ausschläge vor. Es müssen darum auch die Damen genau darauf achten, wie fern sie die Milch gut vertragen, und daß sie dieselbe niemals kurz zuvor, so wenig als gleich nach je einer Mahlzeit genießen. Von Butter und Rahm und Käse gilt ebendasselbe, was vorhin von fetten Gewürzen gesagt worden.

Die besondern Getränke betreffend, verweise ich, um Wiederholung zu meiden, auf jenes, was früher schon bey den verschiedenen Temperamenten der Frauen in diesem Betrachte erinneret worden, woraus überhaupt zu ersehen, wie fern

ein Getränk einer Schöne, in Rücksicht der Schönheit des Körpers, zuträglicher sey, als ein anderes. Uebrigens aber bleibt ganz nach der Regel das Wasser, besonders das Quellwasser immer für Frauen das beste, denn dieses begünstigt die Reinheit und Glätte der Haut unter allen Getränken im Durchschnitt am meisten. Doch rühme ich darum den Damen das Wasser nicht an als alleinigen Trank, so wenig als jegliches Wasser, auch wenn es aus je einem Brunnen geschöpft wird; denn, um nur das Eine zu sagen, hat dergleichen Wasser, dem Zutritt der äußeren Luft und der Sonne verschlossen, sehr wenig von jener vortrefflichen Luft, die des Quellwassers Güte erhöhet, und fixe Luft heißt; statt dieser dagegen oft andre fremdartige Theile, als sind zum Beyspiele salzsaure Kalktheile, welche dann mächtig den Magen beschweren, Verstopfung im unteren Leibe bewirken, vorzüglich die lebhafte Farbe der Wangen verscheuchen, statt dieser mitunter selbst kupfrige Röthe erzeugen. Es müssen daher auch die Damen vor dergleichem Wasser sich hüten, und immer dasselbe, bevor sie es trinken, filtriren; sodann noch einige Stückchen geröstete Brotrinde, Zwiebacks, oder auch einige Scheibchen Citronen hinein werfen.

Besonders empfehl' ich den Damen, sobald sie zu je einer Zeit ihren vorigen Wohnort vertauschen, sich vorher genau von der Güte des jetzigen Wassers belehren zu lassen. Zum Ueberfluß will ich indessen den Damen zur eignen Belehrung hierüber hier einige Winke mittheilen.

Ein nicht recht für Damen genießbares Wasser ist alles dasjenige, das einen eignen Geschmack hat, mit Seife geschlagen schwer schäumet, beym Feuer spät siedet, die hülsigen Früchte schwer weich kocht, am Gefäße beym Kochen Stücke von erdiger Kruste anlegt, und sonstige erdige, salzige, kalkigte Theile enthält. Man verbessere darum solch Wasser durch oben beschriebene Weise, oder wo dies nicht zureicht, muß sonst ein Getränk seine Stelle ersetzen.

Ein solches zum Beyspiel ist Bier. Doch ist es für Damen nicht einerley, welch eine Art von Bier sie zum täglichen Trank sich erwählen; denn jegliche Bierart hat ihre besondere Eigenschaft, folglich muß jegliche Dame genau darauf achten, damit sie die rechte, die eigne sich wähle, und sich nicht durch je einen Misgriff mehr schade als nütze.

Die bitteren Biere zum Beyspiel erwärmen den unteren Leib, widerstehen der Säure, so wie der Verschleimung desselben, und stärken die schwa-

chen Verdauungswerkzeuge; sie frommen somit auch am besten den Damen von schwacher Verdauung, phlegmatischem Temperamente, bleichsüchtigem Leibe, und magrer Natur. Doch werden die Damen, als Damen, am besten verfahren, sobald sie von bitteren Bieren die schwächere Sorte erwählen, und wo keine Auswahl darunter wohl möglich, das stärkere bittere Bier doch mit einigem Wasser verdünnen.

Die Biere, die süß sind, gewöhnlich aus Weitzen bereitet, enthalten viel nahrhaften Stoff, hinterlassen dabey aber gerne Verschleimung des Magens, der Därme, und machen phlegmatisch und träge. Dasselbe bewirken zugleich auch die weißen Biere; sie kühlen und schwächen ausnehmend das ganze System der Verdauung, erzeugen vorzüglich bleichsüchtigen Teint, aufgetriebenen Leib, und schwammiges Fett, was die zierlichen Formen des weiblichen Körpers auch gänzlich verdrängt und erstickt.

Weit besser, als diese, sind immer für Frauen die Biere, die braun sind. Sie gleichen in Rücksicht der Wirkung den bitteren Bieren; nur sind sie gelinder und milder, als jene, aber eben darum auch den Damen im Durchschnitt zum täglichen Trank weit eher als jene zu rathen. Doch dürfen auch

dergleichen Biere nicht zu stark gehopft seyn; sie erhitzen sonst gerne, betäuben sehr leicht, löschen wenig den Durst, und erquicken auch gar nicht. Ich meyne besonders das Lagerbier hier.

Die stärkeren Biere, als Doppelbier, Englisches Ale, Braunschweigische Mumme, fast lauter Essenzen von Malz und bittern Substanzen, sind gar nicht zum täglichen Trank zu gebrauchen, nur bisweilen, in kleineren Gaben zu trinken, und auch nur von schwachen Damen, die bleichsüchtig, abzehrend, schwächlich und kraftlos, und häufig von Säure im Magen geplagt sind.

Es möchte sonach aus dem Ganzen erfolgen, daß einfache Biere, zum Beyspiel das Halbbier, zum täglichen Trank wohl den Damen am besten gedeihe. Auch rath' ich aus eigner Erfahrung den Damen, die kraftlos und mager sind, karg sich ernähren, an zehrender Lungensucht leiden, zu Schweißen geneigt sind, die gerne die rosige Farbe der Wangen verzehren, so wie auch denjenigen Damen, die kupfrigen Teint, eine trockene runzliche Haut haben, täglich von dergleichem Biere zu trinken. Indessen geschieht dies doch immer am besten von drey Uhr bis sechs Uhr des Abends. Nur müssen die Damen genau darauf achten, nur derglei-

chen Bier, das vollkommen gut ist, zu trinken. Ein solches Bier darf sonach ja keinen Bodensatz haben, nicht trüb seyn, so wenig als Säure besitzen; den Durst blos löschen, nicht neuen erwecken, nicht trocknen; nicht gähren, noch schäumen, nur höchstens mit einem ganz leichten und weißlichen milchigten Schaume bedeckt seyn. Und soll es den Damen, so wie sie zum Besten der Schönheit es wünschen, bekommen, so müssen dieselben dabey auch tagtäglich Bewegung des Körpers, besonders im Freyen, sich machen.

Das nämliche gilt auch vom warmen Biere, als Frühstück genossen. Es macht zwar an sich etwas träge; sobald es dagegen mit einigen Granen von Zimmt, und einigen Unzen von Zucker gewürzt wird, bekommt es, vorzüglich den eben beschriebenen Damen, weit besser, als das häufige Trinken von Thee.

Es besitzt zwar der Thee die eigene Kraft, den Körper und Geist zu beleben, doch geht seine Wirkung zunächst auf das Nervensystem, dessen thätiges Leben er schwächt. Aus eben dem Grunde taugt nimmer der Thee zum täglichen Trank. Vorzüglich bewirkt er, tagtäglich getrunken, ein schleichendes Gift, Erschlaffung des sämmtlichen Körpers,

und aller Organe der Dauung; es welken die Muskeln der äußeren Fläche des Körpers, und damit zugleich auch die zärtlich gewölbten Profile der einzelnen äußern Partieen; es schwindet das zaubernde Feuer im Auge, die Jugend des ganzen Gebildes der Frauen; es verlöschet die blühende Farbe der Wangen, von Bleichsucht verdrängt und verschlungen; und Ausschläge allerley Formen lösen sich wechselsweis ab. Ich kann es darum auch nicht bergen, daß wohl nichts der weiblichen Schönheit verderblicher ist, als das häufige Trinken des Thees. Zuweilen denselben zu trinken, mag immer geschehen, doch darf er, sobald er nicht Schaden soll bringen, so wenig zu stark, als zu schwach seyn. Im ersteren Falle zerrüttet er sehr die Verrichtung des Nervensystems; es stellen sich darauf auch Zittern der Glieder, Betäubung des Kopfes, Verstopfung, und ähnlicher Uebel noch andere ein; im anderen Falle erschlafft er gleich jeglichem warmen und faden und reitzlosen Wasser. Die geeignete Stärke des Thees bleibt darum auch immer nur jene, nach dessen Genusse so wenig Erhitzung als Wallung entsteht. Desgleichen verhütet man bestens den möglichen Nachtheil des Thees, sobald man denselben mit Zucker und Sahne vermischt,

nur genießt. Doch darf man auch dann nicht des Maaßes vergessen. Im übrigen schränkt sich auch diese Erlaubniß allein nur auf jenen Thee ein, der unverfälscht, frisch ist und ja nicht verlegen, geschweige daß irgend ein Zusatz ätherischer Oele denselben so recht erst verdorben. Der eigentlich bessere Thee für Damen bleibt darum doch immer Theebu.

Indessen wenn Thee nun doch einmal getrunken muß seyn, so rath' ich vor allem zum Englischen Thee. Er bringt nicht allein nicht den Schaden des üblichen Thees, sondern nähret vielmehr noch den Körper, ist leicht zu verdauen, und kann darum schwächlichen, säfte- und kraftlosen Damen ganz trefflich zum Frühstück und Abendmahl dienen. Vorzüglich empfehle ich diesen denjenigen Damen zum Frühstück, die sonst nicht den Kaffee vertragen.

Indessen ist Kaffee, tagtäglich auch zweymal getrunken, den Damen doch immer zuträglicher noch, als der Thee, wird derselbe auch täglich nur einmal getrunken. Gehörig bereitet, und mäßig getrunken, erregt er die sämmtlichen Kräfte des Körpers, erheitert, macht leichte und schnelle Verdauung der Speisen, verstärket die Kraft der Ver=

dauung, verhindert die faule und saure Verderbniß der Speisen im Magen, belebet den Umlauf des Blutes, und begünstigt durch dieses zusammen in jeglicher Hinsicht gar trefflich die Blüthe und Jugend der weiblichen Schönheit. Nur müssen die Damen denselben mit Vorsicht und Mäßigung trinken; sonst richtet er eben so großes Verderben, vorzüglich im Reiche der Schönheit, mit an, als er wohl im ersteren Falle kann nützen.

Zu diesem Behufe muß darum der Kaffee ganz rein, nicht durchs Seewasser, noch durch sonstge Bewahrung an feuchten und dumpfigen Orten verdorben seyn; darum bleibt Martinique immer der beßre Kaffee. Es müssen sodann die Bohnen gerade nur so leicht gebrannt seyn, als höchstens vonnöthen, um leicht sie zu mahlen. Stärker gebrannt verliert das ätherische Oel seine Milde, wird brenzlich und scharf, und erhitzet ausnehmend. Sodann muß der Kaffee so wenig zu stark, als zu schwach seyn; in jeglichem Falle der Art ist sein Schaden gleich jenem des Thees; am besten für Damen bleibt darum im Durchschnitt der Kaffee vom Lothe zwey Tassen bereitet. Desgleichen bekommt ungleich besser der Kaffee, sobald er als Aufguß, nicht aber durchs Kochen bereitet, und auch noch filtrirt wird.

Die erstere Art zu bereiten macht milder den Kaffee, und weniger hitzig, als wenn er gekocht wird. Und wünscht man den Kaffee, auch selbst den filtrirten, noch milder zu haben, so rath' ich aus eigner Erfahrung zur obigen Menge vom Kaffee nur noch einen Theelöffel voll von gerösteten Möhren zu mischen, und beides zusammen mit kochendem Wasser zu brühen. Auch muß man bemerken, daß ungleich besser der Kaffee bekomme, sobald man denselben mehr kalt, als warm, mit wenig, nach Tische dagegen mit gar keiner, Sahne, und jedesmal höchstens zwey Tassen davon nur trinket.

Auch der Wein ist den Damen, so wie überhaupt der Erhaltung der Schönheit des Weibes, zuträglicher noch, als der Thee. Er erquicket den Körper, ermuntert den Geist, giebt Heiterkeit, fröhliche Laune und Muth, koloriret den weiblichen Teint mit erfrischender rosiger Farbe, und erhebet das ganze Karnat. Doch leistet der Wein den beschriebenen Vortheil der weiblichen Schönheit nur dann und so lang, als die Frauen denselben in mäßiger Menge, und selten, nicht täglich genießen. In größerer Menge, tagtäglich getrunken, verzehrt er die liebliche Wölbung, den zärtlichen Umriß der weiblichen Formen, die Zartheit des inneren Sin-

nes, die Milde des Herzens, die göttliche Anmuth des weiblichen Wesens; treibt mächtig das Blut nach dem Kopf, unterhält sonach eine beständige, trockene Gluth des Gesichtes; auch nimmt er zugleich den einzelnen Gliedern die geschmeidige, leichte Bewegung, und was sonst der schädlichen Folgen noch mehr sind, die alle der Reihe nach hier zu erwähnen ich gar nicht gemeynt bin.

Außerdem ist auch in Rücksicht der Wirkung der Wein gar mächtig vom Weine verschieden. Es müssen demnach auch die Frauen genau darauf achten, bey welch einer Gattung von Weine sie sich am besten befinden, die Schönheit am besten sich halte. Diejenigen Weine zum Beyspiel, die nicht ihre Gährung vollendet, zum Beyspiel Champagner, besitzen viel treibende Kräfte, bewirken leicht Blutfluß, befördern sehr leicht die Absonderung unseres Körpers, und bekommen nur mäßig und selten genossen den Damen ganz gut; nur dürfen sie nie über Tische von dergleichen trinken, indem sie dann gar leicht Erbrechen erregen. Die Weine, die süß sind, als Kapwein, Madera, Tokayer, bewirken zwar schnelle und gute Verdauung, bekommen vortrefflich dem Magen, doch erhitzen sie ben so sehr als leicht, und sind auch nur darum

allein zum Desert zu gebrauchen. Die übrigen Weine, die süß und gekocht sind, als Malaga, Xeres, Palm- und Kanariensekt und so weiter, laben den Körper, und stärken den Magen, doch auch nur in kleineren Gaben; in größerer Menge getrunken beschweren sie diesen, indem ihm viel Zuckerstoff gar nicht bekommt, und bewirket durchaus schwerfällige Stimmung des Körpers. Die säuerlich-süßen Weine, als Franken und Franzwein und Ofner, doch immer die weißen nur, sind wohl für Frauen, besonders von magerem Körper, die besten, indem sie weit weniger hitzen als jene. Die besseren Arten derselben, als Leisten- und Steinwein, sind gleich dem Madera zu trinken. Dagegen verderben die saueren Weine, besonders tagtäglich, wenn auch nur in kleineren Gaben, getrunken, beträchtlich die eigne Verrichtung des Magens, vermindern die Kraft der Verdauung, und bringen so schnell als gern einen kupfrigen Teint im Gesichte, so wie an der Nase hervor. Ich rechne hierher ganz vorzüglich die Rheinweine. Weniger schädlich sind Mosler, Johannis, Neckar- und alte Rheinweine; doch muß man dieselben auch immer sehr mäßig nur trinken. Weit besser im Durchschnitt als diese sind alle herbe

Weine, als Pontak, Bordeaurer, Burgunder, Melneker und Medok; doch rathe ich diese nur saftreichen Damen, so wie den phlegmatischen Frauen; die übrigen mögen derselben sich immer mit Vorsicht bedienen.

Im übrigen möchte ich gerne den Damen als wichtige Regel in ihrer Diät noch empfehlen, den Wein ja nur frühe vor Tische zu trinken; und trinken ja welche denselben aus alter Gewohnheit bey Tische, so sollten sie immer den Wein nur als Digestivmittel betrachten, somit auch höchstens zwey bis drey Gläschen bey Tische nur trinken. Eben so wenig sind Weine, die jung sind, den Damen, so wie auch der weiblichen Schönheit, zuträglich, so wenig als sauere Weine. Es sollten darum auch die Damen besorgt seyn, nur acht bis zehn Jahr alte Weine zu trinken. Und endlich muß jegliche Dame vor allem gewiß seyn, daß ja nicht der Wein, den sie trinket, verfälscht ist. Dies auszukundschaften kann ich hier, aus Ursach der nöthigen Kürze, nicht lehren.

Ein treffliches Mittel, was sehr die Verdauung begünstigt, den Magen sehr stärket, ist der Bischoff; nur muß man denselben, soll er etwas gu-

tes bewirken, nur mäßig, und auch nur des Vormittags trinken.

Der aus Obst zubereitete Cyder erquickt zwar den Körper im Sommer, doch bläht er zugleich auch beträchtlich den Leib auf, läßt ätzende Säure im Magen zurück, und schadet gleich sauerem Weine.

Ob Branntwein, Liqueur unsern Damen zu rathen? Wer itzt noch so fragen kann, trinke denselben, und lerne aus eigner Erfahrung den schrecklichen Nachtheil dergleichen Getränke auf weibliche Schönheit erkennen. Höchst selten, ein Gläschen von feinem Liqueur, bey naßkaltem, neblichten Wetter getrunken, kann übrigens Damen erlaubt seyn; doch außerdem nie, als auf Reisen, beym Mangel von andern Getränken, die laben und stärken. Ob sonst noch dergleichen den Damen erlaubt sey, kann blos nur der Arzt bestimmen.

Weit besser, als diese Getränke, ist Punsch, besonders für Damen von trockner Natur, von magerem Körper, bey naßkaltem Wetter, in je einer feucht gelegenen Gegend. Doch darf er durchaus nicht tagtäglich getrunken, nicht sauer, so wenig als stark mit Arrak bereitet, nur mäßig, zum Beyspiel zwey Gläschen, und nur erst, bevor man zu Bett sich begiebt, doch nie gleich nach Tische getrunken

werden. Doch kann ich aus eigner Erfahrung denjenigen Damen, die etwa vom Anfang der Schwindsucht ergriffen, mit häufigen Schweißen geplagt sind, abmagern, trockene Haut, einen unreinen Teint haben, öfters vorm Schlafe zwey Gläschen davon zu genießen, als treffliches Mittel zur besseren Bildung des Teints, so wie auch in eben bemeldeten Fällen, als sicheres Heilmittel rühmen; nur muß dann der Punsch ja nicht sauer, im Gegentheil süßer als sauer, und nicht stark mit Arrak versetzt seyn.

So viel von der Weise, wie Damen zum Besten der weiblichen Schönheit mit Speise und Trank zu verfahren. Ich sollte zwar noch der Geschirre gedenken, in wie fern derselben so manche, beym Essen und Trinken gebraucht, dergleichen Genüssen bald diesen bald jenen der schädlichen Gifte mittheilen, und dadurch beträchtlichen Schaden der weiblichen Schönheit zu bringen vermögen; indessen sind alle die Dinge schon sehr gut den mehresten Menschen bekannt, als daß sie hier auch noch erwähnet zu werden verdienen. Dafür aber kann ich durchaus diesen Abschnitt nicht eher verlassen, bevor ich, wenn auch nur mit wenigen Worten, der nöthigen

Ordnung, der bessern Verbindung der Speisen, so wie der Getränke gedacht.

Die ärmere Klasse der Menschen, so wie der Gemeine, bedürfen der eben bemeldeten Rücksicht wohl wenig: es ist deren Tafel von selbst schon gewöhnlich so sparsam, als einfach bestellt, und Fehler, die häufig besetztere Tafeln erzeugen, bey diesen auch gar nicht zu fürchten. Dagegen versehen es die, deren Tafel tagtäglich sehr reichlich bestellt ist, gleich jenen, die häufig beym Schmause sich finden, darin, daß selten mit Ordnung sie essen und trinken, den Magen sich darum sehr häufig beschweren, und allen den früh schon erinnerten Schaden gestörter Verdauung sich dadurch zuziehen.

Wer zum Beyspiel gleich auf warme Speisen kalt trinkt oder ißt; so wie wer auf kalte Speisen gleich warme Getränke, auch heiße Speisen genießt, stört nicht nur allein durch die schnelle Abwechslung der Wärme im Magen die ganze Verdauung, und schadet sich wie bey dem unvorsichtig genossenen Eis, sondern giebt auch zugleich die Veranlassung noch, daß das Email an den Zähnen sich ablöst und splittert, und eben darum sich der Knochenfraß ihrer bemeistert.

Fettige Speisen mit anderen saueren, oder auch sauern Getränken, als Fett und Salat, Brot und Butter und sauerer Wein oder säuerlichs Bier, Milch und Erdbeeren, Milchsaucen und gleich darauf Braten und Salat, und was sonst noch mehr, mit einander genossen, erreget theils ranziges Aufstoßen, theils aber auch, besonders wenn häufig dies vorkommt, Verderbtheit der Säfte, verblichenen Teint, mit mancherley Ausschlag zunächst im Gesichte verbunden.

Der Regel nach ist es weit besser, bey Tische sehr wenig zu trinken; es verdauen sich dann auch die Speisen weit leichter, und besser, und schneller. Vorzüglich gilt eben die Vorschrift mit saftreichen Damen, die aber sehr schwer und sehr langsam verdauen; auch trockenen Körpern, die aber sehr hitzig, wird eben der Rath gut bekommen. Den kalten Naturen dagegen genügen schon zwey bis drey Gläschen vom milderen Weine bey Tische getrunken hinlänglich, um ihre Verdauung nach Wunsch zu beleben, zu stärken.

Die Ordnung der Speisen betreffend, in welcher man sie soll genießen, entscheidet Gewohnheit gewöhnlich das Beste. Indessen bleibt folgende Ordnung, in welcher dieselben am Tische erscheinen,

im Durchschnitt doch immer die beste. Erst speist man die Suppe; dann folgt das Gesottne, Gekochte, die Brühen; dann können Gemüse, Mehlspeisen, Geräuchertes, Fische, dann Braten nebst Salat, und endlich zum Nachtisch das Zuckergebackne und Obst auf einander erscheinen. Doch muß ich bekennen, daß Obst einen durchaus von anderen Speisen gereinigten Magen verlangt, und sonach zum Desert sich nicht schicket. Am besten bekommt und verträgt man das Obst am Morgen, vor Tische genossen; da stillt es ganz mäßig den Hunger des Morgens, und macht uns ganz trefflich zugleich Appetit zu der Mahlzeit des Mittags.

Beym Schluß einer jeglichen Mahlzeit bekommt theils Bier, theils Wasser, in mäßiger Menge getrunken, dem Körper vortrefflich. Es mindern die beiden Getränke den stärkeren Reitz der genoßnen Gerichte, und kühlen zugleich auch den Körper, den alle die genossenen Dinge erhitzen, ganz mäßig mit ab, und verhüten die sonstge Erkältung der Damen, die gleich sich nach Tische ins Freye begeben.

Nach Tische gleich Kaffee zu trinken, ist gleichfalls aus eben dem Grunde nicht rathsam, indem er den Körper, der so schon erhitzt ist, noch stärker erhitzt. Der Kaffee nach Tisch gleich getrunken, be-

schleunigt zwar sehr die Verdauung der eben genossenen Speisen, dafür aber schafft er zugleich auch weit früher dieselben hinwiederum fort, bevor sich der Körper von jenen die nöthige Nahrung genommen. Es schadet sonach diese Sitte der eignen Ernährung des Körpers nicht wenig. Am besten als Regel ist's immer, den Kaffee zwey Stunden nach Tisch erst zu trinken.

Und endlich verderben die Damen die Schönheit des weiblichen Körpers gar sehr durch jene Gewohnheit, sehr spät in die Nacht hin zu schmausen, und gleich als derselbe geendigt, zu Bette zu gehen. Es sehen die Damen nach solch einem Vorgang Früh Morgens im Spiegel sich an, und beurtheilen selbst, wie lang sich bey solch einer Weise zu leben die weibliche Schönheit wohl könne erhalten. Ich spare darum dieses Orts die Erklärung, und warne ganz ernstlich die Damen, nicht eher zu Bette zu gehen, als nur nach zwey Stunden nach Tische; und dann noch vorher ein Glas Wasser zu trinken.

IV.

Bewegung und Ruhe.

So nöthig als Speise und Trank, ist gleichfalls Bewegung des Körpers zur Blüthe, zunächst zur Erhaltung und Dauer der weiblichen Schönheit vonnöthen. Bewegung des Körpers erhöhet und stärket das thätige Leben der nächsten Organe derselben, der Muskeln, und dadurch zugleich die Verrichtungen alle des sämmtlichen Körpers. Sie macht die halb flüssige, alle Organe des Körpers umfließende, Lymphe gerinnen, und dadurch das Muskelfleisch nicht allein derber und fester, sie fördert vorzüglich auf eben dem Wege den flüssig ablenkenden Umriß des sämmtlichen Körpers, so wie die zärtliche Wölbung, die sanften Profile der einzeln Partieen des Weibes. Sie unterstützt das Geschäft der Verdau-

ung, und dadurch zugleich die gute Bereitung des Blutes, daher dann die blühende Farbe, das schöne Karnat jener Damen, die öfters im Freyen Bewegung sich machen. Auch bringt die Bewegung des Körpers das Blut stets in rege Bewegung, läßt nirgends im Körper es stocken, und giebt selbst den Damen in höheren Jahren noch immer den Anstrich der Jugend, verbunden mit fröhlicher Laune und freyem Genusse des Lebens. Auf eben die Weise erhält sie zunächst eine freye Ausdünstung der Haut, und verhütet dadurch nicht allein, daß das Blut nicht zu wässerig werde, und Bleichsucht die Dame entstelle, auch hält sie die Haut stets geschmeidig und zart, gleich wie Sammt, anzufühlen.

Dagegen bewirket ein träges und ruhiges Leben, im Zimmer verschlossen, Erschlaffung der sämmtlichen Muskeln des Körpers, und damit zugleich eine gänzliche Störung der Lebensverrichtung. Vorzüglich schleicht langsam das Blut im Körper herum, wird fade und wäßrig; es erhalten die feinern Gefäße der äußeren Fläche des Körpers sehr wenig davon; es stocket das Blut bald da und bald dort; es schwindet mit jeglichem Tage die Kraft der Verdauung, die Güte der eignen Ernährung; und um nur das Eine zu sagen, es siedelt die Bleichsucht

sammt ihrem der weiblichen Schönheit verderblichen Heere allmälig sich an, und verzehrt ohn' Erbarmen, oft unwiederbringlich, auch jegliche Spur vormaliger Schönheit der Damen.

Bewegung des Körpers, wo möglich tagtäglich im Freyen gemacht, bleibt also das wahre Arkanum, die weibliche Schönheit nicht blos zu erhalten, auch Dauer derselben für höhere Jahre des Lebens zu geben. Doch ist dies noch lange nicht damit gethan, daß je eine Dame ihr Wohnhaus verläßt, eine Freundin besucht, und am Thee- oder Spieltische einige Stunden verlebt. Nein, sie soll und sie muß sich, und wär' es auch nur eine Stunde, im Freyen Bewegungen machen. Und soll die Bewegung im Freyen gedeihen, so darf sie so wenig zu schnell, als zu langsam geschehen.

Unter allen Bewegungen bleibt aber dennoch bey weitem die beste das Gehen. Es bewegen beym Gehen sich sanft und gleichmäßig, und doch stark genug, nicht allein die Eingeweide des unteren Leibs; es bewegen zugleich sich auch noch die sämmtlichen Theile und Glieder des Körpers. Soll aber das Gehen gedachtes Gedeihen bewirken, so muß man weder zu langsam, noch zu geschwind sich bewegen, die Arme ganz frey in der Schwebe nach

Vorne und Hinten sich lassen bewegen, den Leib abwechselnd auf diese und dann auf die andere Seite hin neigen, und so ihn in einem beständigen Schwanken erhalten. Nur dieser geschäftslosen Freyheit und Hingabe aller der einzelnen Theile und Glieder des Körpers verdanken wir jene Erholung desselben, die nur der Spatziergang gewährt. Oft gehen wir mehrere Stunden des Tags in Geschäften herum, und doch ist die Wirkung davon nicht dieselbe, die wir vom Spatziergehn haben: im Gegentheil stärkt ein Spatziergang die von dem geschäftigen Gehen ermatteten Glieder am besten uns wieder. Nur müssen die Damen auf ihren Spatziergängen nicht zu gemächlich sich's machen, und sich nicht zu langsam bewegen.

Das Laufen, nichts anders als nur ein geschwinderes Gehen, stärkt gleichfalls die Kräfte der Muskeln, und macht sehr behende die sämmtlichen Glieder des Körpers; nur darf es durchaus nicht zu oft, nicht zu schnell, nicht bergan, nicht zu lange anhaltend geschehen, und auch nicht so stark, daß man Herzklopfen fühlt, außer Athem kommt, sehr heiß wird, und schwitzt. Im ersteren Falle kann man gar zu leicht den Keim zur Lungensucht legen; im anderen zieht man sich häufig Erkältungen zu.

Das nämliche gilt auch vom Tanzen. Es setzt zwar das Tanzen die sämmtlichen Muskeln des Körpers abwechselnd in rege Bewegung, erschüttert durch's Springen die inneren Theile des Leibes, verbessert dadurch auch zugleich die ganze Verdauung, bestimmet den Umtrieb der Säfte von Innen nach Außen, von Oben nach Unten, und verbessert zugleich auch dadurch die Ausdünstung der Haut, sobald sie zu langsam und träge von Statten geht. Und erwägen wir ferner, daß auch die Musik noch überdem unseren Geist mit erheitert, so sollte man billig den Tanz für Damen als eine der schönsten Bewegungen halten, ja glauben, denselben vorzüglich empfehlen zu müssen. Und dennoch hat sehr vielen Damen das Tanzen bisher schon Gesundheit und Leben gekostet. Und wer will sie zählen, die Schönen, die blos auf dem Tanzsaal verblühten. Indessen da Damen nun einmal gern tanzen, und tanzen an sich gar nicht schädlich, vielmehr eine vortheilhafte Bewegung des Körpers, besonders für Damen ist, möchte es doch wohl gerathener seyn, den Damen zu sagen, worauf sie vorzüglich beym Tanzen zu achten, um möglichen Schaden dadurch zu verhüten.

Man fange nie gleich mit echauffirenden Tänzen

an; besser ist's immer, erst einige Menuets zu tanzen, und dann erst zu Drehern und mäßigen Angloisen zu schreiten. Denn umgekehrt dringt eine zu große Menge des Bluts nach den Lungen und Kopf, und läßt uns leicht Ohnmachten, Schwindel und Blutsturz, ja Schwindsucht und Schlagfluß besorgen.

Man tanze auch nie gleich nach Tische, weil die zur Verdauung höchst nöthige Menge von Blut und Wärme vom Magen hinweg nach Außen geleitet, und dadurch nicht nur die ganze Verdauung gestört wird, im Gegentheil eben bemeldete Zufälle leichter und schneller entstehen.

Man tanze durchaus ungezwungen und leicht; das künstlich erzwungene Tanzen ermüdet so leicht, als schnell es entkräftet. Daher auch die Tänze in Zirkeln von Freunden vor jenen auf steifen und prunkvollen Bällen bey weitem den Vorzug noch haben, fast möchte ich sagen, die einzigen sind, auf welche das oben beschriebene Gute des Tanzens noch paßt.

In der Kolonne besetze man nie eine Stelle, die durch auf einander gerichtete Thüren dem Luftzuge ausgesetzt ist.

Bey den Angloisen und Schottischen Tänzen vermeide man sorgsam, aus Ursach des gar zu leicht möglichen stärkeren Andrangs des Bluts nach den Lungen und Kopf, das häufige Springen und Walzen dazwischen, und trete, sobald es zu schwer wird, die ganze Kolonne durchzutanzen, gleich ab.

Auch tanze man ja keinen Tanz weiter fort, sobald man gewahr wird, daß Schweiß zum Durchbruche kommt. Und hat man sich einmal erhitzt, dann setze man sich ja nicht gleich nieder, am wenigsten an einem Fenster; erst gehe man vorher im Zimmer herum, und zwar so lang, bis der Durchbruch des Schweißes allmälig verloren, und ruhig das Blut ist.

Gleich Gifte vermeide man durchaus beym Tanzen zu kalte Getränke, aus Gründen, die unseren Damen hinlänglich bekannt sind. Ich füge nur noch die Bemerkung hinzu, daß grade aus diesem Versehen, das Damen so gerne als häufig begehen, die schrecklichsten Folgen des Tanzens entstehen, und sicher die größere Zahl der unglücklichen Damen, von denen die Rede war, dadurch allein sich verderben. Auch kann ich den Damen aus eigner Erfahrung noch folgendes Gute empfehlen. Am End' eines jeglichen Balles genieße die Tänzerin eine bis

zwey Tassen lauwarmen Thees, und nach einer halben Stunde ein Glas von je einem bitteren Biere; versehe sodann sich mit warmer Bekleidung, und wechsle sogleich bey der Ankunft zu Hause die Wäsche, die naß ist, mit sonst einer andern durchwärmten, und gehe sogleich dann zu Bette.

Auch Punsch und andre Getränke von eben der Art müssen durchaus beym Tanze wegbleiben.

Im Uebrigen prüfe sich jegliche Dame von selbst, in wie fern ihr das Tanzen bekomme, wie fern es ihr schade.

Das Reiten, so trefflich die Wirkung desselben auch immer ist für den unteren Leib, kann ich dennoch den Damen nicht sehr wohl empfehlen. Denn reiten dieselben wie Männer, so dehnen sie gar sehr die äußern Geburtstheile aus, geben Anlaß zum Vorfall, und was dem noch anhängt; zunächst aber drücken sie zu sehr das Schwanzbein nach Innen, verengern das Becken, und geben zu mancherley Uebel vorzüglich bey der Entbindung mit Anlaß, wie häufige Beyspiele lehren. Bey der anderen Weise der Damen zu reiten, geht wegen der seitwärts und vorwärts gebogenen Haltung des Leibs auf dem Pferd und dadurch gepreßteren Lage der innern Gedärme die vorhin gepriesene Wohlthat des Reitens

verloren; außerdem daß solch ein Reiten nicht sattelfest hält, und gar leicht Gefahren von mancherley Art läßt besorgen.

Weit besser als Reiten, ist Fahren für Damen, besonders für jene, die gar sehr entkräftet und schwach, und vorzüglich von Bleichsucht besucht sind. Nur müssen die Damen, besonders die eben gedachten, beym Fahren genau darauf sehen, daß der Wagen nicht gar zu sehr stoße, so wenig als gar zu sanft gehe. Im ersteren Falle erschüttert der Wagen den Körper zu sehr; im zweyten gewähret das Fahren zu wenig Bewegung. Uebrigens ist im offenen Wagen zu fahren weit besser, als wenn er verschlossen uns zwingt, die durch unsre eigenen Dünste verdorbene Luft einzuathmen.

Noch muß ich des Schaukelns gedenken, und dabey in Kürze bemerken, daß diese Bewegung vorzüglich bleichsüchtigen Damen, wie jenen, die sonst sich geschwächt, der physischen Liebe zu häufig gepflegt, eine schwächliche Brust haben, nicht in der Ordnung die weiblichen Regeln erhalten, und sonst noch an Schwäche des Nervensystems mit leiden, ausnehmenden Vortheil verschaffe. Nur muß man die Schaukel im Freyen anbringen, einen Ort dazu wählen, der frey ist von Luftzug, und niemals den

Stuhl, auf welchem man schaukelt, an solch eine Gegend hinrichten, woher der Wind kommt.

Uebrigens sind die Bewegungen alle, zumalen die stärkern, nach Tische unmittelbar schädlich, aus eben dem Grunde, als Tanzen nach Tische. Nur sanfte Bewegungen können allein die Verdauung begünstigen; dennoch ist Damen, besonders den schwachen, ein Schläfchen nach Tische weit besser als jede Bewegung des Körpers.

Was übrigens noch der Erwähnung verdiente, ist alles schon früher bemerkt.

V.

Schlaf.

Auch der Schlaf gehört zu den Dingen, von woher die weibliche Schönheit Gedeihen und Schaden kann ziehen. In diesem Zustande nämlich, wohin wir zunächst aus Erschöpfung nach täglicher Arbeit verfallen, steht das thierische Leben fast größtentheils still; es ruhen fast durchaus die nur durch den Willen beherrschten Organe, nur die geringe Hälfte des thätigen Lebens, bedingt durch den Umlauf des Bluts und das Athmen, bleibt übrig, und so lebt im Schlafe der Mensch nur ein Leben der Pflanzen. Der Aufwand der Kräfte ist darum auch während des Schlafes viel kleiner, und dennoch geht immer die mittelst des Umlaufs des Blutes bestimmte Ernährung des Körpers noch fort. Auf solch eine

Weise erholen sich alle Organe hinwieder, und heiter und froh, und erquickt und gestärket erwachet der Mensch zum neueren Leben. Das Auge schaut wieder im Lichtglanze frey um sich her; die Seele vernimmt nunmehr wieder die Kunde der sämmtlichen Sinnesorgane, und ordnet dieselbe, und schaffet mit ihnen nach eigener Willkühr; der Wille erwacht, und verscheucht gleich dem Lichte des kommenden Morgens die lastende Schwere der sämmtlichen Glieder des Körpers. Die gestern erschlafft gewesenen Muskeln erheben und wölben sich wieder, es kehret die rosige Farbe der Wangen, die Zartheit der einzeln Profile des sämmtlichen Körpers, und damit zugleich auch der mächtige Zauber der weiblichen Schönheit zurück.

Dies alles dagegen entgehet nicht nur nothwendig denjenigen Damen, die gern in die Nacht hinein schwärmen; im Gegentheil müssen sie leider gar oft diese Weise zu leben sehr theuer, besonders auf Kosten der weiblichen Schönheit, bezahlen. Denn jedwede Nacht, auf solch eine Weise durchlebt, verwachen sie in einem Fieber, das allerley Kongestionen des Blutes nach edleren Theilen erregt, und dadurch Kopfschmerzen, Beschwerden der Brust, auch Röthe der Augen und Störung der ganzen Verdau-

ung bewirkt. Geschieht dieses öfters, so welket der weibliche Körper, zehret aus, und wird mager und altert frühzeitig; es schwindet das himmlische Feuer im Auge, es verbleichet das schöne Karnat im Gesichte, es schrumpfet die sämmtliche äußere dunstlose Fläche des Körpers zusammen, der Teint wird misfarbig und schmutzig, am Ende dann stellen sich auch so mancherley Ausschläge ein.

Indessen ist gleichfalls auch zu vieles Schlafen der weiblichen Schönheit zuwider. Es schwächet aus Mangel entzogener Reitze die ganze Verrichtung des Körpers; die Dame, die gar zu viel schläft, wird phlegmatisch, blödsinnig und träge; ihr Körper wird schlaff, aufgedunsen, verblichen, und geistlos ihr Auge.

Es bleibet sonach zur Erhaltung der Jugend und Blüthe der weiblichen Schönheit ein treffliches Mittel der Schlaf; nur muß man oft und lang genug schlafen.

Sechs Stunden tagtäglich geschlafen, ist durchaus für Damen, die wohl sich befinden, hinlänglich; nur schwächlichen Damen sind sieben erlaubt und zuträglich.

Im Uebrigen hängt das Gedeihen des Schlafes gar sehr davon ab, zu welch einer Zeit man zu Bett

sich begebe. Hierüber entscheiden zwar meistens Gewohnheit, und Alter und Temperament, am sichersten aber der eigne Instinkt; indessen ist Abends zehn Uhr, wo gewöhnlich die mäßige Mahlzeit des Abends verdaut ist, die bessere Zeit in der Regel, zu Bette zu gehen, indem wir alsdann noch zwey Stunden vor Mitternacht von dem erquickenden Schlafe genießen.

Desgleichen hängt viel davon ab, zu welch einer Zeit die Damen das Bette hinwieder verlassen. Und darf ich es sagen, so muß ich bekennen, daß grade in dem Punkt die Damen, zum Schaden der eigenen Schönheit, es meistens und häufig versehen. Denn wenn auch der Damen sehr viele des Morgens erquickt und gestärkt vom Schlafe erwachen, so suchen sie doch noch ein Stündchen darüber gemüthlich der Ruhe im Bette zu pflegen; dafür aber fühlen sie sich dann auch sehr ermattet, zu jedem Geschäfte verdrossen, hysterischer Laune; es hängen die Muskeln ganz schlaff an dem Körper, verschwunden ist gänzlich der rosige Teint, verdrängt durch weisgraue Farbe der Wangen; es liegen die Augen ganz tief in der knöchernen Höhle, vom Geschwulste der oberen Lieder der Augen gepreßt und zurückegedrängt; und ehe dies alles hinwieder verschwindet, bedarf

es oft mehrere Stunden des Morgens. Sobald aber solch eine Weise zu schlafen bey Damen zur täglichen Sitte geworden, dann bleiben auch vorige Nachlässe unbeweglich zurücke, und weg ist der Zauber der weiblichen Schönheit auf immer. Es kommt darum viel darauf an, daß Damen durchaus zur gehörigen Stunde das Bette verlassen. Ob sie hinlänglich geschlafen, können sie daran erkennen, wenn sie beym Erwachen sich heiter und froh, zum Geschäfte des Tages geneigt, hinlänglich gestärkt, und ein jegliches Sinnesorgan zu seiner Verrichtung geschickt fühlen; dann wenn das Gesicht seine gestrige Form und Farbe hinwieder erlangt, und ein gewisses Gefühl des kommenden Hungers sich meldet.

Zum Gedeihen des Schlafs wird zugleich auch gehörige Sorge für Ruhe des Geistes und Körpers die Nacht durch erfordert; wird diese gestört, unterbrochen, so fällt auch sogleich die Erquickung des Schlafes hinweg, und ungleich noch müder und düstrer als gestern am Abend verlassen wir heute das Bette. Indessen stört sicher die Ruhe des Körpers und Geistes nichts mehr, als zu große Anstrengung Beider ganz kurz vor dem Schlafe. In diesem Betrachte versehen es häufig die Damen, die spät in die Nacht an dem Spieltische weilen, oder Ritterge-

schichten, Romane und Mährchen, und ähnliche Schriften, die alle die Einbildung zu sehr erhitzen, vorm Schlafe noch lesen. Desgleichen begehen den nämlichen Fehler diejenigen Damen, die entweder gleich nach der Abendmahlzeit zu Bett sich begeben, oder spät in die Nacht hinein schmausen. Es bleibet darum eine wichtige Regel, nie eher zu Bette zu gehen, als bis das Geschäft der Verdauung vollendet. Aus eben dem Grunde empfehle ich unseren Damen vorzüglich, am Abende ja eine mäßige, zumal mehr kalte als warme Mahlzeit zu nehmen.

VI.

Seele.

Ist es wahr, daß der Körper des Menschen zunächst und an sich nichts anderes ist, als der äußere leibliche Abdruck der inneren geistigen Formen der Seele, die darum auch beide zugleich mit einander im innigsten Wechselverhältnisse stehen; ist es wahr, daß die plastische Schönheit des Weibes dasjenige, was insbesondre die Schönheit der Formen und Farben des weiblichen Körpers zur menschlichen stempelt und jeglichen Theil mit göttlichem Feuer, mit jenem durchdringenden magischen Zauber belebet, der innern Erregung der Seele, die sich im Aeußern des Körpers durch eigene Handlung verkündet, allein nur verdanke; so ist es von selbst schon erklärbar, daß gleichfalls die weibliche Schön=

heit durchaus nicht könne gedeihen, nicht könne bestehen, so lang nicht die Seele zugleich mit dem Körper zu eben dem Zweck sich verstehe. So wie der harmonische Einklang der sämmtlichen Formen des weiblichen Körpers die Schönheit desselben allein nur vollendet, so ist auch die Schönheit des Ausdrucks so lange gefährdet, die plastische Schönheit des Weibes somit auch so lange precär, so lang nicht die einzelnen Seelenvermögen sowohl unter sich, als auch mit jenen des Körpers im völligen Gleichgewicht stehen, so wie es das Eigne des Weibes, wodurch es zunächst sich vom Mann unterscheidet, erfordert. Jegliche Störung der weiblich sich gleichgewichtigen Seelen- und Körpervermögen ist darum auch immer mit je einem Nachtheil für weibliche Schönheit verbunden. Jede Erregung der Seele, so wie in's Inn're des Lebens, so greift sie zugleich auch ins Innre der Schönheit des Körpers, und theilt ihre Wirkung dem Körper in eben der Schnelligkeit mit, als diese hinwiederum jegliche, selbst auch die kleinste der Sphären des Körpers ergreift.

Ich erinnere hier nur zunächst an jene bekannte Bewegungen unsers Gemüthes, die einmal erregt, sehr selten vernünftige Leitung erkennen, nur

blos in den Tag hinein stürmen, die bildende Stätte der weiblichen Schönheit, das Blutsystem und die Muskeln vorzüglich, und mittelst derselben zugleich auch die sämmtlichen Nerven, gar mächtig ergreifen, erschüttern, und dadurch gerade besonders der Blüthe der Schönheit des Weibes ausnehmenden Schaden zufügen. Man nehme zum Beyspiel den Aerger und Zorn. Der Aerger bringt durchaus den Umlauf des Blutes, zunächst die Bewegung im Gallensystem, in Unordnung; der Zorn beschleunigt den Umlauf des Blutes sehr heftig, bewirkt in dem Gallensysteme eben so starke Absonderung als auch Ergießung der Galle. Beide erschüttern nicht wenig das gänzliche Nervensystem, lassen große Ermattung zurück; es erschlaffen die Muskeln; es schwindet das Feuer der Augen, die rosige Blüthe der Wange, die Fülle und Rundung der sämmtlichen Formen des weiblichen Körpers; und alles gebährdet sich ganz zur Grimasse am Weibe. Es verlieren sich zwar diese schrecklichen Folgen von Aerger und Zorn, sobald nur dieselben Affekte nicht zu heftig gewesen, nicht zu lange gedauert, und an ihre Stelle bald wieder Zerstreuung und sonst'ge Erholung getreten; allein wenn der Zorn nicht zum Ausbruche kommt, durch je eine äußre Gewalt unterdrückt und verbissen

wird; dann richtet derselbe durchaus ohne Rettung die weibliche Schönheit zu Grunde. Ein heimlicher Aerger und Zorn verzerret beständig das zarte Profil des Gesichtes, sammt allen den himmlischen Zügen desselben; desgleichen lähmt er den Umlauf des Blutes, bewirket sonach gar mancherley Stockung in diesem, in jenem Systeme; es leidet die gute Bereitung des Blutes, und mit ihr zugleich nothwendige neue Erholung der Kräfte; es mindert sich durchaus die Eßlust, die Kraft der Verdauung; es schwindet durchaus die Ernährung, und krampfhafte Gelbsucht mit Durchfall und Neigung zu Fiebern verbunden, die endlich geheime Entzündungen mancher Systeme des Körpers, wohl auch noch Melancholie mit erzeugen, ist jenes verderbliche Loos im Geheimen erzürnter Frauen.

Dasselbe bewirket bey unseren Frauen auch Misgunst und Neid, Schadenfreude, betrogene Liebe, weil jeglichem dieser Affekten ein heimlicher Aerger zu Grund liegt. Vergleichet nur einmal den Blick eines grämlichen Weibes mit dem eines ganz unbefangenen Mädchens, und denket dabey, daß die Schönheit des Letztern ihren mächtigen Zauber, wodurch sie die Herzen der Männer vorzüglich gewinnt, zunächst der Befreyung von jenen

besagten Bewegungen ihres Gemüthes verdanken. Und sind auch gleichwohl nicht die Formen des Körpers an je einem Weibe im griechischen Stile geprägt und geordnet, dagegen das Auge voll Sanftmuth, wohlwollender Neigung und Ruhe des Herzens; so wird sie doch weit mehr bezaubern, als jede rein griechisch gebildete Schöne, von Misgunst und Neide beseelt. Ein jegliches Weib, das auf wahrhafte Schönheit will Ansprüche machen, und längere Dauer derselben sich wünscht, muß darum vor allem von eben genannten Affekten sich durchaus zu reinigen suchen. Auch sollten diejenigen Mütter, die um ihrer Töchter Schönheit sich sehr intressiren, und darum sich gerne verwenden, frühzeitig durch gute Erziehung dieselben vor jenen Affekten mit Nachdruck verwahren; denn sittliche Bildung des Herzens allein, nur edle Affekte mit Sanftmuth verbunden, verleihen der plastischen Schönheit des Weibs jenen unwiderstehlichen Zauber, der einzig das irdische Weib zur Gottheit erhebt.

Wie heimlicher Aerger, so wirket auch Schrecken, und Ekel und Furcht auf die weibliche Schönheit, nur daß die leztern Gemüthsbewegungen zwar nicht so schleichend, wie heimlicher Aerger, die Blüthe des Weibes zernagen, dafür aber eben

so schnell, als sie heftig den Körper ergreifen, die weibliche Schönheit zu rauben vermögen, oft ganz unerrettbar zerrütten. Gegen solch eine zu große Reitzbarkeit sollten sonach sich die Damen frühzeitig verwahren, und Mütter bey ihrer Erziehung der Töchter vorzüglich hierauf ihre Aufmerksamkeit richten. Solch eine Reitzbarkeit sehen zwar viele der Mütter sehr gern an den Töchtern, und nennen es zarte Natur; aber dafür nimmt diese zugleich auch mit jeglichem Jahre so zu, daß selbst die schuldlosesten Dinge mit Furcht, oder Ekel und Schrecken ergreifen, selbst Ohnmacht bewirken, den weiblichen Regeln viel Nachtheil bereiten, bey schwangeren Damen Umwerfen der Frucht selbst sehr leicht veranlassen, und dadurch die weibliche Schönheit fast gänzlich zerrütten. Man gewöhne sich also so sehr und so zeitig als möglich an alle die Dinge, von denen bekannt ist, daß Damen vor diesen gewöhnlich erschrecken, sich ekeln und fürchten.

Auch schadet die traurige Stimmung des Herzens, von welch einer Art sie auch sey, der Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit nicht wenig. Die Traurigkeit lähmet vorzüglich die inneren bildenden Kräfte des Lebens, schwächt den Umlauf des Blutes, zerrüttet die ganze Verdauung,

verdirbt die gedeihliche Mischung des Bluts wie der übrigen Säfte des Körpers, und gleich einem irrenden Schatten gebildete, verwünscht und verwaist, schleichet unsere Schöne durchs Leben dahin.

Die Freude dagegen erhöht mit der Kraft auch die Liebe zum Leben, und bildet am besten die weibliche Schönheit mit aus. Darum suchet Ihr holden Geschöpfe, so oft Euch ein trauriger Zufall begegnet, im Zirkel von fröhlichen Menschen Zerstreuung; und wollen auch diese Euch nicht mehr genügen, so gehet wo möglich auf Reisen.

Auch die Liebe hat mancherley Einfluß zunächst auf die Bildung und Dauer der weiblichen Schönheit, doch davon im nächsten Kapitel.

Was die andere Hälfte der Seele, den Geist, noch betrifft, ist es nicht zu verkennen, daß eine geeignete Bildung desselben die Damen auf eine weit höhere Stufe der Schönheit erhebe, als sonst die alltägliche Frauen-Natur nicht vermag. Einer edleren Abkunft scheint jeglicher Theil eines geistig gebildeten Weibes vom göttlichen Feuer belebt; dagegen wo diese auch je einem Weibe gebricht, erscheint albern auch selbst das sonst schönstens geformte Gesicht, und weg ist auf immer die liebliche Haltung des sämmtlichen Körpers, im Kniee gebo-

gen, und lässig getragen die einzelnen Glieder, die blos nur der eigenen Schwere gehorchen, zur Erde geneigt und gedrückt.

Nur dürfen die Damen, sobald sie die Schönheit des eigenen Körpers von Seite des Ausdrucks zu heben gemeint sind, durchaus nicht sich über die von der Natur schon dem Weibe bezeichnete Sphäre der geistigen Bildung erheben. Beschränkt auf den Kreis der äußern Verhältnisse, gehet die wahre und nächste Bestimmung der geistigen Bildung des Weibes vorzüglich dahin, mit allen den äußern Beziehungsweisen der Welt unter sich und zum Menschen bekannter zu werden, die rechten Begriffe davon sich zu schaffen, und auf diesem Wege die möglichst beste und höchste Ausbildung des eignen Verstands zu gewinnen. Ist diese den Frauen gelungen, dann haben dieselben diejenige geistige Bildung erlangt, die dem Weibe zunächst als solchem geeignet, zugleich auch die höchste und schönste für ihn, mit der liebenswürdigen Anmuth des sämmtlichen Wesens des Weibes sich auch noch am besten verträgt.

Dagegen versehen es mehrere Damen zum Nachtheil zunächst ihrer eigenen Schönheit darin, daß sie irre geleitet vom Glauben an je einen höhern Beruf, und verblendet durch eigenen Dünkel und

männliche Selbstsucht, dem ernsteren Studium je einer Wissenschaft ängstlich sich widmen, abstrakteren Dingen nachforschen, auch in den Ideen die allgemeinsten Begriffe, so wie die sonstigen höchsten Verhältnisse, ja selbst der Menschheit Höchstes und Heiligstes suchen, und Philosophie als eignes Geschäft mit betreiben! Solche gelehrt seyn wollende Damen langweilen nicht nur den wahren Gelehrten von Profession, und verscheuchen durch ihren methodischen Ernst im Gespräch und Gebährde auch jedes Vergnügen in fröhlichen Zirkeln von Damen und Herren; es mangeln denselben die kindlichen Züge der Schaam, die weibliche Zartheit des Sinnes, die Milde des Herzens, kurz alle die lieblichen Reitze, die uns an geliebten Objekten entzücken. Im Gegentheil sind ihre Blicke und Züge mehr männlich gebietrisch, als zärtlich, wiewohl auch mitunter ganz schüchtern und scheu, und sonach mehr verworren als sanft das Profil; ihr übriger Anstand nicht eigentlich stolz, mehr brutal als vielleicht majestätisch, so wie überhaupt mehr grotesk und hermaphroditisch das gänzliche Wesen derselben.

Ueberdem schaden gelehrt seyn wollende Damen zunächst ihrer eigenen Schönheit noch dadurch. In=

dem nämlich oben bemeldete Dinge für Frauen-Verstand zu abstrakt, eine größere Stärke von Denkkraft erfordern, als Frauen im Durchschnitt beschieden, ihr Studium folglich für Damen zu mühsam und schwer, meist par force nur, so wie auch nicht selten mit innerem Widerwillen betrieben, nothwendig das ohnedem schwächliche Nervensystem unsrer Damen gar mächtig ergreift und erschüttert; so geht es denselben wie jedweden Mann, der zum Beyspiel studirt, weil er soll, oder muß, um damit dereinst sich sein Brot zu verdienen, im übrigen aber dazu so wenig Talent, als Beruf in sich fühlt. Zum Gelehrtseyn zu wenig, zum Handwerk zu viel, schleppt der Arme sich dürftig durchs Leben dahin, und nun doch einmal verdammt zum erzwung'nen Studiren, zum sitzenden Leben, zur sauern und freude- und fruchtlosen Geistesanstrengung nimmt mit jeglichem Tage die eigne Gesundheit mehr ab. Es schwindet allmälig die innere Stärke des Nervensystems, und damit zugleich auch die Güte der ganzen Verdauung; es stocket das Blut, es stocken die übrigen Säfte bald da und bald dort; es bleichet die Blüthe der Wangen; es erschlaffen die Muskeln; es magert tagtäglich der Körper mehr ab, und weg ist das frohe Gemüth,

der lebhafte Geist, und fertig steht der Hypochonder nun da, eines frühen Erblassens gewärtig. Auf solch eine Weise, im höheren Grade, und früher nur noch, rächt auch selbst sich die eigne Natur an dem Weibe, sobald es die eigends für ihn nur bezeichneten Grenzen der geistigen Bildung verachtungsvoll verlassend, in die höhere Sphäre der Geistes-Kultur, nur dem Manne geeignet, nur für Männer bestimmt, sich versteigt, und, was dann nothwendig erfolgt, zugleich auch allda sich verirrt, und was uns zunächst dieses Orts intressirt, den Zauber der weiblichen Schönheit nicht selten auf ewig sich nimmt. Doch wag' ich es nicht, unsern Damen von größerem Geiste durch je eine Vorschrift, für dergleichen Fälle berechnet, im Wege zu treten; es prüfe sich Jegliche selbst, und handle nach eigener besseren Einsicht; nur lasset Ihr edleren Frauen den Männern, was ihnen allein nur gehört und gebührt, und verscherzet nicht selbst Euch durch jene gelehrten Grimassen diejenige Achtung, und Liebe und hohe Verehrung, die jedem verständig gebildeten Weibe die Männer sehr gerne entrichten. Dem Weibe gebühret Verstand, dem Manne Vernunft.

VII.

Geschlechts-Verrichtung.

Da der Schönheit des Weibes ein eigner Karakter zukommt, ganz verschieden von jener des Mannes, so mag dieser Umstand allein schon Beweis genug seyn, daß der nähere Grund davon einzig in jener theils äußern, theils innern Struktur des Geistes und Körpers, die einzig dem Weibe, als solchem, nur eigen ist, liege. Diese ist es zum wenigsten, welche die bisher gedachten besonderen Regeln, zum Besten der Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit, bestimmte. Erwägen wir aber zugleich, daß gerad' das besondre Geschlecht des Weibs den in jeglicher Hinsicht vom Manne verschiednen Karakter dem Weibe ertheile; so ist es von selbst doch wohl klar, daß gleichfalls gerade die eigne Ge-

schlechtes-Verrichtung der Frauen zur Bildung und Dauer, so wie zur Zerstörung, der weiblichen Schönheit das Meiste mit beytragen könne und werde, somit deren Pflege die sorgsamste Vorsicht und Leitung erheische, so wie auch verdiene. Darum will ich in kurzem zu diesem Behufe auch einige Regeln den Damen ertheilen, wornach sie verfahrend, im Fall der Ermangelung je eines ärztlichen Rathes, zum wenigsten doch vor größerem Schaden sich können verwahren.

Was die weiblichen Regeln betrifft, so sind ja unzählige Fälle vorhanden, die hinlänglich alle beweisen, welch einen bedeutenden Einfluß auf weibliche Schönheit der regelmäßige Eintritt, die richtige Dauer derselben, nebst deren den Damen genug schon bekannten Beschaffenheit habe. Oder soll ich der häufigen Abzehrung, Bleichsucht, und Wassersucht, Schwindsucht, so wie auch des schrecklichen Heeres krampfhafter Zufälle gedenken, die alle von nicht recht geordneten weiblichen Regeln schon bisher erfolgt sind, und immer noch täglich erfolgen? Und sind nicht dagegen auch mehrere Fälle hinwieder bekannt, daß Damen, die ledigen Standes, aus Ursach nicht richtig beschaffener Regeln, an je einem eben bemeldeter Uebel erlagen, sobald

sie die erste fruchtbare Umarmung genossen, und darauf die weiblichen Regeln in Ordnung sich stellten, ohne je eine weitere ärztliche Hülfe vollkommen genaßen, und vorzüglich sich wunderschön machten. Darum rathe ich jeglicher Dame so ernstlich als möglich, vor allen Momenten der nöthigen Weise zu leben gerade auf den Punkt die größere Sorgfalt zu wenden; denn haben sie's darin erst einmal versehen, dann ist auch gewöhnlich, besonders die plastische Schönheit des Körpers, sehr oft ohne mögliche Rettung, auf immer verloren. Indeß braucht's den Damen darob nicht zu bangen, befolgen sie immer genau nur die bisher gegebenen Regeln; und tritt dann der Fall ein, daß dennoch die weiblichen Regeln in je einem Punkt nicht gehörig erfolgen, dann mögen die Damen nicht länger noch säumen, und lieber bey Zeiten bey einem vernünftigen Arzte sich Rathes erholen, denn dann liegt gewiß eine fremde und tiefer verborgene Ursach' zu Grund, die der Arzt nur erforschen, erkennen, bestimmen und richtig beseitigen kann.

Der Geschlechtstrieb, der stärkste der thierischen Triebe, dem Durchbruch der weiblichen Regeln verbunden, kann gar leicht in wilde Begierden, die jedwede Schranken verachten, ausarten, und

nicht blos die weibliche Schönheit verwüsten, in grasse Grimasse verwandeln, auch kann er der physischen, wie der moralischen Uebel so viele, so schreckliche zeugen, vor deren Gemälde der bessere Mensch mit Entsetzen zurücktritt.

Der physischen Liebe **seltner** Genuß ist an sich zwar dem gesunden, erwachsenen Weibe nicht schädlich; nur wenn er **zur Zeit, da die weiblichen Regeln vorhanden**, so wie auch **gleich nachher**, und **öftrer** gepflogen wird, läßt er, wie durchaus bey jedwedem Sclaven der Wollust, solch eine bedeutende Schwäche des Leibs und der Seele zurück, bey welcher die weibliche Schönheit in jedem Betrachte frühzeitig verwelkt, und Gebrechen von schrecklicher Art unumgänglich.

Ungleich weniger schwächet der physischen Liebe Genuß in der engern Verbindung mit einem geliebten Geschöpfe. Der geistige Theil der in dem Fall zugleich mit verbundnen **moralischen** Liebe erhebet und stärkt die belebende Kraft in den Nerven beynahe um eben so viel, als der physischen Liebe Genuß alleine den Körper geschwächt; und ersetzet auf solch eine Weise den Schaden der letztern fast gänzlich. Doch wenn auch selbst dergleichen Fälle in kürzerer Zeit sich zu häufig ereignen, dann wird

auch selbst dieser Genuß zur Gewohnheit, und weg ist der schöne Ersatz der moralischen Liebe, und ganz ist es wiederum nunmehr der vorhin bemeldete Fall.

Auf eben die Art, und aus eben dem Grund unterscheiden sich gleichfalls die Ehen aus Liebe geschlossen, von jenen, die blos nur die Convenienz, oder sonst nur der physische Trieb hat erzwungen. Die ersteren haben den schönen Ersatz der moralischen Liebe zur Seite; der tägliche Umgang der gegenseitig sich liebenden Gatten verwandelt die heftige, enthusiastische Liebe in eine mehr sanfte, der Freundschaft mehr ähnliche Neigung, bey welcher der Liebe Genuß viel seltner geschieht, und folglich auch weniger schwächt. Die Ehen der anderen Art aber gleichen zum Theil dem Lesbischen Spiele, und schaden der weiblichen Schönheit in eben dem Grad, und auf eben die Weise, wie diese; zum Theil sind sie wahrhaft nicht besser, als jeder gemeine Genuß der blos physischen Liebe.

Vorzüglich verderblich für weibliche Schönheit ist jede Geschlechtes-Befriedigung, die in der Zeit, da das Wachsthum des Weibes noch nicht ist vollendet, so wie auch sogleich nach den ersten Momenten des ersteren Durchbruchs der weiblichen Regeln geschieht.

Hysterische Laune sammt ihrem schreckbaren Gefolge begleiten die Damen von diesem Geschicke durchs gänzliche Leben, sich selbst, wie dem Manne und jeglichem Menschen zur Marter geschaffen, und nirgends will auch nur im mindesten Grade die Schönheit des Weibes sich zeigen, geschweige gedeihen.

Was soll ich noch endlich von jener furchtbaren Verwüstung des Weibs, die die Menschheit entehrenden Lesbischen Spiele erzeugen, hier sagen? Mir schaudert schon vor dem Gedanken daran, geschweige daß ich vermögte, dies schreckliche Scheusal der Menschen = Natur nur mit Worten zu malen. Euch Müttern will ich statt dessen vielmehr nur empfehlen, mit aller nur möglichen Sorge und Strenge in dieser Beziehung zunächst über Euere Töchter zu wachen, und alles sorgfältigst zu meiden, was je einen Anlaß zu dergleichen Spielen kann geben. Darum laßt Eure Töchter, besonders in früheren Jahren, wo möglich so lang, bis sie mannbar geworden, durchaus nicht zu weich, folglich auch nicht im Federbett schlafen. Laßt ihnen die Mahlzeit des Abends, und wäre es auch eine Stunde nur, früher, als Eure gewöhnliche Ordnung des Hauses es mit sich bringt, reichen, damit doch die Tochter dieselbe gehörig verdaue, bevor sie zu Bett sich begiebt. Aus eben

dem Grunde darf auch nicht die Mahlzeit aus schwer zu verdauenden, oder stark nährenden Speisen, somit auch zum Beyspiel durchaus nicht aus Eyer-Gerichten bestehen. Desgleichen trag't Sorge, daß Euere Töchter so wenig als möglich daran sich gewöhnen, im Schlaf auf dem Rücken zu liegen. Auch laßt sie, sobald sie erwachen, nicht länger im Bett noch verweilen, dafür lieber früher dahin sich begeben, doch niemals auch früher, als bis sie der Schlaf schon ergriffen. Darum untersagt ihnen gleichfalls auch, zumal vorm Schlafengeh'n, jede Lektüre, die sehr die Einbildung erhitzt, und zunächst den Geschlechtstrieb im Schlafe erregt. Vorzüglich besorget, daß Euere Töchter durch tägliches Waschen die Zeugungsorgane besonders so reinlich wie möglich erhalten; denn Unreinlichkeit dieser Theile erweckt nicht allein viel zu früh den Geschlechtstrieb; auch hat sie auf weibliche Schönheit, zunächst auf die Blüthe und Jugend derselben gar mächtigen Einfluß, und führet leicht Bleichsucht, nebst allerley Ausschlag der Haut mit herbey.

Was aber die Bildung und Dauer der weiblichen Schönheit von dem Punkt betrachtet, am mehresten störet, am meisten dieselbe gewöhnlich verdirbt und zerrüttet, sind Schwangerschaft,

Niederkunft, Wochenbett, wiewohl nicht an sich, sondern meistens allein durch Leichtsinn, Versehen und sonsten wenige Schonung der Frauen wohl selbst. Darum will ich zugleich auch zur bessern Belehrung der Frauen die nöthigsten Regeln des eignen Verhaltens für diesen Behuf hier noch entwerfen.

In der Schwangerschaft müssen die Frauen, was den Einfluß der Luft, der Kälte und Wärme betrifft, so viel als nur thunlich die reine und freyere Luft, wo möglich tagtäglich, genießen; vor eingeschlossener, feuchter und sonst auch verdorbener Luft sich hüten, sich möglichst zugleich gegen jede Erkältung verwahren; ihr Wohnzimmer ja niemals mehr als sehr mäßig erwärmen, besonders dergleichen Gesellschaften, wo bey einer sehr starken Beleuchtung noch überdem mehrere Menschen in einem sehr kleinen Raume beysamm sich befinden, vermeiden, weil die da gewöhnlich ausnehmend verdorbene Luft leicht zu Schwindel und Ohnmachten Anlaß erzeugt, und mancherley Nachtheil dem Leben des Kinds, als dem sonst'gen Befinden der Mutter bereitet.

In Rücksicht der Kleidung muß jedwede schwangere Dame genau nach der Jahrszeit und

Witterung sich richten; vorzüglich für Wärme der Füße, der Brüste, des Unterleibs sorgen; nie durch enge und drückende Kleidung den Umlauf des Blutes im Körper verhindern, und dadurch sowohl das freyere Wachsthum des Kindes im Mutterleib stören, als Neigung zum Bluthusten, Hämorrhoiden und milchleeren Brüsten erzeugen. Besonders gehöret hierher die üble Gewohnheit der Frauen, die Kniebänder fest zuzuschnüren, und dadurch sich Blutaderknoten an Schenkeln und Füßen, nebst deren verwandteren Uebeln zugleich, zuzuziehen.

Im Betreff der Getränke und Speisen ist Mäßigkeit eine der ersten und wichtigsten Regeln, wornach jede schwangere Dame zunächst sich zu achten; doch heißt dies nicht so viel, als sollten dieselben von ihrer höchst nöthigen täglichen Nahrung selbst Abbruch sich thun, wie manche sehr eitelen Damen aus Furcht für ein zu großes Wachsthum des Kindes, und daher leicht möglichen Schaden an eigener Schönheit gewohnt sind zu thun. Im Gegentheil schadet das Fasten den schwangeren Damen so sehr, daß sie lange Zeit noch nach den Wochen zubringen, bevor sie sich wieder erholen, und ihre gerade durch's Fasten verlorene Schönheit hinwieder erlangen. Vernünftiger ist es dagegen, mit

Auswahl, und zwar von dergleichen Speisen zu essen, die leicht zu verdauen, nicht blähend, nicht fett, nicht scharf und gewürzt sind. Am rathsamsten ist es, daß diese Personen nicht zu viel auf ein Mal genießen, und lieber den Tag über einige kleinere Mahlzeiten halten. Das Trinken betreffend erleichtert dasselbe nach obiger Vorschrift gewählt die Entwicklung der Schwangerschaft bestens; weshalb auch die Frauen in der Zeit besonders das Trinken nie sollen versäumen.

Das wahre Geheimniß, die Beschwerden der Schwangerschaft sich zu erleichtern, ist täglich gepflog'ne Bewegung des Körpers, wo möglich im Freyen; doch bleibt der Spatziergang aus obigen Gründen für dergleichen Damen noch immer die beste Bewegung. Dagegen empfehle ich ja sehr denselben, forcirte Spatziergänge, Tanzen und Springen, und Laufen und Reiten, ja selbst auch das zu lange Fahren, besonders in stoßenden Wagen, zumal in den ersten drey Monaten, so wie das Heben, und Langen, das heftige Lachen, und Schreyen und Singen zu meiden. Viel besser im Gegentheil ist es, in den sechs letzteren Wochen der Schwangerschaft einige Stunden des Tages abwechselnd der Ruhe zu widmen, um dadurch den Umlauf des

Bluts zu erleichtern, und auch aus eben dem Grunde zur leichtern Entbindung sich vorzubereiten.

Dagegen soll jedwede Dame in diesem Verhältniß das Nähen und Sitzen mit vorwärts gebogenem Leibe, mit niedergebogenem Kopfe, desgleichen das Sitzen mit über einander gelegenen Schenkeln, so wie auch denn endlich das Bücken des Körpers zur Erde, besonders kurz vor der Entbindung vermeiden. Das erstere störet den Umlauf des Blutes; das zweyte giebt Anlaß zu unrechten Lagen des Kindes; das dritte kann gar leicht zu frühes Zerreißen der Blase, in welcher das Kind liegt, bewirken, und alles das schadet besonders der weiblichen Schönheit bald früher, bald später, bald wen'ger, bald mehr.

Besonders wohlthätig und nöthig für Schwangere ist die Erquickung des Schlafs. Daher müssen dieselben mit möglichster Sorgfalt das alles vermeiden, was je nur den Schlaf könnte stören; dagegen auch alles beginnen, was je zur Erleichtrung desselben was beyträgt; weshalb ich auf oben gegebene Regeln verweise.

Im Betreff der Gemüthes-Bewe'gungen kann ich mich gleichfalls auf obigen Vortrag berufen; nur setze ich hier noch hinzu, daß jedes Ver-

sehen in diesem Kapitel am schrecklichsten g'rade an weiblicher Schönheit sich räche.

Besonders nachtheilig ist diesen Personen der Misbrauch des Genusses der physischen Liebe. Er ziehet nicht nur sehr leicht gar mancherley Mutterbeschwerden und Misfall herbey, und schwächt die Geburt; auch läßt er zugleich eine Schwäche der Mutter zurück, die viele verderbliche, oft schwer zu heilende Folgen den Damen bereitet.

Was endlich das weit're Verfahren, die gewöhnten Methoden, als Aderlässe, Abführen, und was der Dinge noch mehr sind, betrifft, so gehört die Bestimmung derselben dem Arzte allein, fordert sorgsame Vorsicht; und dürfte ich rathen, so würde ich dergleichen Damen empfehlen, in dergleichen Fällen nichts ohne Berathung je eines vernünftigen Arztes zu thun.

Während der Niederkunft wird auch nicht selten so manches versehen, was nachher der weiblichen Schönheit so mancherley Schaden zuzieht; doch kann ich nur das hier bemerken, was zunächst im Betreff der Diät dabey zu besorgen. Nämlich

Sobald eine Frau die Entbindung erwartet, so sorge sie dafür zunächst, daß im Winter das Zimmer, worin die Entbindung geschieht, sey mäßig

durchwärmt; denn widrigenfalls ist Erkältung sehr leicht zu besorgen, und darum auch eine sehr schwere Entbindung zu fürchten. Doch verhüte man ja jede zu große Wärme in eben dem Zimmer; denn diese benimmt den Gebährenden jede der nöthigen Kräfte, bewirket gern Aengstlichkeit, Ohnmacht, und zieht die Entbindung sehr leicht in die Länge. Darum ist es, besonders im Sommer, sehr rathsam, stets einen der Flügel von je einem Fenster halb offen zu lassen, damit sich die Luft nicht zu sehr erhitze, und dann der Gebährenden eben bemeldete Nachtheile bringe; doch um bey der Oeffnung des Fensters auch jede Erkältung zu meiden, die Gebährende ja nicht dem Fenster zu nah zu entbinden, und lieber zugleich die Gardine an eben dem offenen Fenster ganz niederzulassen. Aus eben dem Grunde ist jeder Zusammenfluß unnützer Menschen von jeder Gebährenden ferne zu halten; auch kann es gar leicht dann geschehen, daß selbst die Gebährende je über Einen derselben sich ärgere, und im Geräusche gar Manches, was schlechterdings nöthig, vernachlässigt werde.

In Rücksicht der Kleidung soll jede Gebährende leicht sich bekleiden. Ein Hemd und ein ganz leichter Unterrock drüber, ein weites Korset, und

Strümpfe, die warm sind, sind lange genug. Ueberhaupt müssen alle die einzelnen Kleidungsstücke am Leibe ganz locker gebunden, die Strumpfbänder, so wie die Halsbinden aber durchaus abgenommen seyn. Auch ist es besser, so lang man noch immer im Zimmer umhergehen kann, blos leichte und weite Pantoffeln zu tragen; die Schuhe, die gar zu leicht drücken, verhindern den freyeren Umlauf des Bluts, und erschweren aus eben dem Grunde zugleich das Geschäft der Entbindung. Die Gewohnheit, den Hals sich zu binden, um ja keinen Kropf zu bekommen, verhindert nicht nur den Rückfluß des ohnedem stark nach dem Kopfe zuströmenden Blutes, macht darum auch weit mehr noch ängstlich und bang, und verursacht leicht Schlagfluß; im Gegentheil müssen dergleichen Gebährende stärker noch pressen, und folglich kann leichter ein Kropf sich erzeugen. Weit rathsamer ist es, so wie eine Wehe sich einstellt, den Kopf ganz gelinde und mäßig sich gegen die Brust hin gebogen fest halten zu lassen.

Was die Nahrung betrifft, verlangt und bedarf die Gebährende größtentheils während der Zeit keine Speise noch Trank. Doch wenn das Entbindungsgeschäft in die Länge sich ziehet, und

einen, zuweilen auch mehrere Tage hindurch sich verzögert; dann sind leichte Fleischsuppen, Gräupchen, auch Sago und Gries, und so weiter, und wenn die Gebährende keine besondere Hitze verspürt, ein Gläschen Wein mit Wasser am besten. Uebrigens kann man derselben zum Anfeuchten Mandelmilch, auch Limonade, abwechselnd auch wohl eine Tasse Kamillenthee reichen. Doch muß eine jede Gebährende grade in dem Punkt mit Vorsicht verfahren, nicht zu viel, besonders von solchen Getränken, die stark den Urin treiben, trinken, und ja den Urin nicht verhalten; denn beydes erschwert und verzögert, indem dann die Blase sehr ausgedehnt wird, das Geschäft der Entbindung, und kann leicht Entzündung derselben bewirken. Desgleichen verhält es sich auch mit der Oeffnung des Leibs. Darum schaden diejenigen Frauen sich sehr, die kurz vor ihrer Niederkunft allerley Speisen, und viel noch von diesen genießen. Wo dergleichen Fälle vorhanden, muß wenigstens je ein Klystir, wo nöthig auch oft wiederholt, den möglichen Schaden verhüten.

Daß bey der Entbindung von Seiten des eigenen Mechanismus sehr häufige Fehler, besonders auf Kosten der weiblichen Schönheit, vorfallen, be-

weisen unzählige Beyspiele. Darum soll jegliche Dame, der Fall der Entbindung sey immer so leicht er auch wolle, sich nur einem rechtlichen Heb'=arzt vertrauen; doch was wohl hierbey noch zu merken, denselben nicht dann erst, wenn höchste Gefahr droht, den Hebearzt rufen. Bey Zeiten denselben zu Rathe gezogen, hat größere Uebel sehr oft schon verhütet, und ganz die vorige Schönheit dem Weibe erhalten. Indem nun aber für den Fall die besseren Damen gern folgsam mir denke, so ist es nicht nöthig, noch je eine weitere Vor=schrift zu diesem Behuf hier zu geben; denn könnte ich gleichwohl des Guten auch noch so viel sagen, so wird doch der Hebearzt immer dasselbe durch seine ganz eigene Kunst weit besser vollziehen.

Oft sind die Schwangerschaft, wie die Entbin=dung auf's Beste vorübergegangen, und dennoch versieht es die Dame im Wochenbett noch, und ge=rade gewöhnlich in dergleichen Fällen, bey welchen sie wenig gelitten, und wenig an Kräften verloren. Noch kräftig, und jugendlich blühend steigt manch=mal die Dame ins Wochenbett; aber auf einmal, so ganz unerwartet, verschwinden die vorigen Kräfte, verwelket die rosige Blüthe der Wangen, und siech schleicht die Dame nicht selten durchs Leben dahin;

und forscht man der Ursache nach, so findet man solche, wenn auch nicht immer, doch häufig in je einer sorglosen Pflege des Wochenbetts. Darum kann ich die Damen nicht aufmerksam genug darauf machen, gerade in der Zeit die möglichste Sorge für richtige Pflege zu tragen. Nämlich

Sobald die Entbindung verrichtet, die Wöchnerin richtig versorgt ist, sorge man gleich alle zu der Entbindung vorhanden gewesene Dinge baldmöglichst zur Seite zu schaffen, damit nicht die ferneren Dünste derselben, wie auch des nothwendig verlorenen Blutes die Luft in dem Zimmer verderben. Im übrigen halte man grade diejenige Temperatur in dem Zimmer, als nöthig, damit die Ausdünstung der Wöchnerin nicht unterdrückt, aber auch nicht unmäßig vermehrt werde. Im ersteren Falle entstehet sehr leicht Absondrung der Milch in dem Zellengewebe der Brust, die Reinigung wird unterdrückt, und ehe man sich's nur versieht, ist ein Kindbetterinfieber vorhanden. Im anderen Falle erfolget sehr leicht das Wöchnerinfriesel nebst seinem verderblichen Heere. Aus eben dem Grund ist es immerhin schädlich, im Winter die Wöchnerin nah an den Ofen zu betten, in schwere und sehr vielen Bette von Federn zu legen.

Im Gegentheil sorge man möglichst, doch immer mit Vorsicht, der Wöchnerin Zimmer zu lüften, denn nichts ist derselben verderblicher wohl, als geschlossene, und noch dabey auch verdorbene Luft. Darum sollte man streng sich die häufigen Wochenbesuche, zumal in den ersten acht Tagen verbitten; außerdem daß das viele und lang anhaltende Sprechen der Brust und den Lungen leicht Schaden zuzieht, und die zu lang anhaltende Lage auf einer und eben der Seite leicht eine Verwachsung im unteren Leibe, so wie eine schiefe Lage der Gebährmutter hervorbringt.

In Rücksicht der Kleidung, so wie der Bedeckung besorge man streng, daß die Nässe der untergelegten Tücher im Bette die Wöchnerin ja nicht erkälte, und wechsle aus eben dem Grunde dieselben so oft, als nur nöthig und möglich. Hat sich dann die Wöchnerin etwas durch Ruhe erholt, dann kleide man sie mit reiner, und trockner, doch immer gehörig durchwärmter Wäsche an, und bringe wo möglich sie auch in je ein anderes gleichfalls vorerst recht durchwärmtes Bett. Am besten geschieht die Umkleidung der Wöchnerin auch nur im Bette. Dabey aber muß man besorgt seyn, so oft als vonnö-

then, die Wäsche, doch immer mit obiger Vorsicht, zu wechseln; denn Reinlichkeit ist auch in dem Fall das größte Bedürfniß der Frauen, und sichert am besten die Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit. Darum muß auch zugleich eine jegliche Wöchnerin für möglichste Reinigung ihrer Geburtstheile sorgen, und diese geschieht auch am besten durchs Waschen mit lauwarmer Milch. Nebstdem bleibt eine Matratze, und eine durchnähte baumwollene Decke das schickliche Wöchnerin-Lager; nur sorge dieselbe so warm als nur thunlich die Brüste zu halten, denn jede Erkältung derselben bringt nicht nur leicht krankhafte Zufälle vor, zum wenigsten kann sie die zärtliche Wölbung und Rundung der Brust, wie die zierlichen Formen des Busens, und ihre gleichförmige Bildung verderben, und damit die Schönheit des Weibes bedeutend zerstören.

Was die Ernährung belangt, verträgt jede Wöchnerin doch wohl im Durchschnitt selbst in den drey ersteren Tagen ganz leichte, nicht fette Fleischsuppen mit Franzbrot gekocht viel besser, als sonst die elenden Suppen, von Wasser bereitet. Auch kann man mit Gräupchen, und feineren Nudeln in Fleischbrüh gekocht, mitunter abwechseln; und ist erst

das Milchfieber gänzlich vorüber, dann kann man zu kräftigern Speisen noch schreiten. Nur festere Speisen, zum Beyspiel Gemüse, auch Fleisch selbst sind späterhin erst zu erlauben, doch niemals viel eher, bevor erst zwey Wochen vorbey sind. Dagegen ist fleißiges Trinken der Wöchnerin sehr zu empfehlen, besonders das leichtere Bier, ein Gerstenabsud, so wie auch Kamillenthee. Was von Getränken noch sonst zu erlauben, dies muß ich dem Arzte allein überlassen; denn einzelne Fälle erfordern auch wieder ganz eigne Bestimmung.

Die Bewegung und Ruhe betreffend, hab' ich vorhin schon manches bemerkt; nur will ich noch hinzufügen, daß ja keine Wöchnerin früher als unter sechs Tagen das Bett soll verlassen, geschweige noch lange im Zimmer herumgehen. Das Wenigste, was dann zu fürchten, ist Muttervorfall, der der Blüthe und Dauer der weiblichen Schönheit aus mehreren Gründen ausnehmend verderblich. Und ist auch die Wöchnerin noch so gesund, so lasse sie dadurch sich ja nicht verleiten, vor vierzehn Tagen das Zimmer verlassen zu wollen; denn schrecklich rächt sich die Natur dann gewöhnlich durch alle bekannten Erfolge der dann noch sehr leichten Erkältung.

Was das eigene Stillen der Frauen betrifft, so muß ich aus Ursach' der nöthigen Kürze auf andere Schriften, am besten an einen vernünftigen Arzt hin verweisen; doch muß ich bemerken, daß Damen, die selbst stillen können, die Dauer der eigenen Schönheit beträchtlich vermindern, sobald sie durch künstliche Mittel dies schöne Geschenk der Natur muthwillig verscherzen. Im Gegentheil habe ich Damen gekannt, die dann erst sich wunderschön machten, nachdem sie dazu sich bestimmt, ihren Säugling aus eigenen Mitteln zu nähren.

Zum Schlusse gedenke ich noch der sehr häufig beliebten Gewohnheit, im Wochenbett, so wie auch nachher noch lange Zeit, ja sich den Unterleib binden zu lassen, und bemerke nur blos, daß eben das häufige Binden, besonders sobald es mit fest anliegenden Tüchern geschieht, gerade erst Dickbäuche zeuge, indem man dieselben dadurch will verhüten. Ich rathe vielmehr einer jeglichen Wöchnerin, die ersten neun Tage hindurch in dem Bett zu verbleiben, so oft und so lange wie möglich auf dem Rücken zu liegen, und höchstens, sobald sie das Bette verläßt, mit einer Serviette den Leib sich gelinde zu binden, und einige Male des Tages gelind mit

der Hand denselben zu reiben. Auf solch eine Art wird am besten der Umlauf des Blutes befördert, es zieht sich von selbst dann der Leib auch zusammen, und nimmt dann dieselbe Gestalt, wie sie vorher beschaffen, hinwiederum an.

Besondere Regeln zur Erhaltung und Vervollkommnung der Schönheit verschiedener Theile des weiblichen Körpers.

α.

Die Haut.

Da bekanntlich die schickliche Mischung von Schatten und Licht, wie an jedem Gemälde, so auch an dem Weibe, die plastische Schönheit der einzelnen Formen desselben ausnehmend erhebt, und dem ganzen Gebilde die himmlischen Reitze des Lebens ertheilt, und durch Beides zugleich der sämmtlichen Schönheit des Weibes diejenigen magischen Kräfte verleihet, wodurch sie die Männer bezaubert,

und jeglichem Sinn' die Besonnenheit raubet; wer mag es den Damen verargen, daß sie sich vorzüglich mit der Gewinnung der Schönheit der Farbe der äußeren Fläche des Körpers beschäftigen! Sorgten sie nur durch die wahrhaft zu diesem Behufe geeigneten Mitteln, sich diesen Gewinnst zu verschaffen.

Nicht das mit fremdher erborgten Farben gemalte Gesicht; nein die eigene Farbe des Körpers, durch eigene Kräfte, aus eigenen Mitteln erzeugt; jene glückliche Mischung der zarten Nüancen des reinen lebendigen Bluts, mit dem Purpur und Gelben und Blauen und Weißen des Teints; die mild kolorirte Schattirung der Netzhaut; das zarte und feine Gewebe der Haut, durch welche hindurch man ersehe, wie lieblich die bläulichen Adern in reitzenden Windungen auf dem zarten und milchblauen Sammet derselben sich schlängeln; nur dies Kolorit, das wahre Karnat giebt dem Weibe den oben beschriebenen Zauber der weiblichen Schönheit. Dasselbe vermag aber auch nur die eigene bildende Kraft des weiblichen Körpers, und mittelbar die vorgeschriebene Weise zu leben, vorzüglich indeß die gehörige Pflege der Haut, zu gewähren.

Bey der täglichen Ausdünstung nämlich wird

zugleich auf der Haut ein ganz eigenes Oel oder Fett abgesondert, was gleichfalls an dieser sich anlegt, die Poren verstopft, und allmälig die ganze Verrichtung der Haut unterdrückt. Nothwendig verschließen sich mehr oder weniger all' die Gefäße, in welchen die Säfte, besonders das Blut, in der Haut zirkulirten; es mangelt derselben sonach, was sie vorher belebte, und darum vermindert in eben dem Grad sich die Wärme der Haut, und mit ihr verwelket zugleich die geschmeidige, prellende Netzhaut, in Runzeln gefaltet, und wachsbleichen Anblicks. Was in den Gefäßen der Haut hin und wieder von je einem Saft' zirkulirt, wird allmälig darinnen verschlossen, wird nach und nach ätzend, zerfrißt dann die Haut, und bringt sogar mancherley Ausschlag hervor. Ueberdem geschieht nunmehr noch, was vorher die Haut hat verrichtet, im unteren Leibe; es stellen sich darum auch entweder häufig entkräftende Durchfälle ein, oder es stockt in den unteren Leibs = Eingeweiden der Umlauf des Bluts, wie der übrigen Säfte; noch beschwert durch die nunmehr in diesen vorhandene größere Menge des Bluts, nimmt der Umfang derselben mehr zu, dagegen die Güte und Stärke der eignen Verrichtungen ab. Es leidet nothwendig so-

nach die Verdauung, Ernährung, und dadurch die gute Bereitung des Blutes, so wie aller übrigen Säfte. Dies Wenige, was ich von diesem Prozesse gesagt, sey genug zur Erklärung, wie fern die zu wenig geachtete Pflege der Haut die Schönheit der Farbe des weiblichen Körpers am nächsten, und mehr noch als je ein anderer Fehler, in welch einem Punkt der Diät er auch immerhin werde begangen, verderbe, verwüste. Zugleich mag das eben Erwähnte beweisen, wie sehr die gehörige Pflege der Haut die Verdauung, Ernährung, so wie die Bereitung des Bluts unterstütze.

Das wahre Geheimniß für Frauen, sich weibliche Schönheit zu geben, die Blüthe der Jugend auch bis in das Späteste sich sicher und treu zu erhalten, ist also das einfachste Mittel, was je noch die Kunst hat erfunden: die Sorge für nöthige Pflege der Haut; und was diese allein und besonders erfordert, ist eben so einfach: ist Reinlichkeit blos. Und Reinlichkeit fordert auch sonst weiter nichts, als Reinheit der täglichen Wäsche, daneben noch Waschen des Körpers und fleißiges Baden. Wer dieses befolgt, kann getrost sich des physischen Lebens-Genusses erfreuen, bedarf nicht der ängstlichen Sorge vor je

einem Schaden der sonst so leicht möglichen Fehler in seiner Diät, wird seltner von je einer Krankheit besucht, und kann, wenn auch nicht immer, doch meistens des ärztlichen Rathes entbehren. Wer demnach Besuche von Aerzten nicht liebt, der kann durch Befolgung des eben gegebenen Rathes am ersten und besten davon sich befreyen. Damit aber dieses weit sich'rer geschehe, und unsere Damen den gänzlichen Vortheil des nämlichen Rathes gewinnen, so will ich in kurzem die nöthigsten Regeln hierzu noch entwerfen.

Die Wäsche betreffend, bedarf es wohl keines Beweises, daß unreine Wäsche vorzüglich die Ausdünstung störe, und oben bemeldeten Schaden erzeuge. Darum fordert vor Allem die Reinlichkeit Reinheit der Wäsche.

Zu diesem Behufe ist's rathsam, die Wäsche durchaus aller drey bis vier Tage, bey je einer Neigung zu Schweißen dagegen, so wie auch bey sehr heißen Tagen des Sommers noch öftrer zu wechseln.

Wer geneigt ist zu Nachtschweißen, halte sich Hemden, die eigends zur Nacht sind bestimmt.

Am besten ist immer diejenige Wäsche, die frey in der Luft, zunächst an der Sonne getrocknet, weder feucht ist, noch kalt. Daher thut man wohl

daran, wenn man im Winter die Wäsche erst vorher am Ofen durchwärmt, oder auch wohl durchplatten läßt.

Die äußern und oberen Kleider müssen täglich gereinigt, wo möglich auch aller acht Tage gewechselt werden.

Vorzüglich muß jedwede Dame zum wenigsten aller vier Wochen unwechseln, aus Gründen, die so schon den Damen bekannt sind. Außerdem ist es für's Auge, wie für den Geschmack auch äußerst beleidigend, unter dem schönen, oft prächtigen Oberkleid je einer Dame vom Ton einen schmutzigen Unterrock schauen zu müssen.

Eben so wichtig, als Reinheit der Wäsche, ist gleichfalls das Waschen des Körpers. Doch bin ich durchaus nicht gemeint, dasselbe auf's Waschen der Hände, so wie des Gesicht's allein zu beschränken. Im Gegentheil rathe ich allen den Damen, als treffliches Mittel, sich jugendlich schön zu erhalten, wo möglich tagtäglich, und wenn dies nicht thunlich, doch zweymal bis dreymal die Woche hindurch den gänzlichen Körper zu waschen. Am besten geschieht dies bey folgender Vorsicht:

Das Waschen des sämmtlichen Körpers geschieht

wohl am sichersten Abends, bevor sich die Damen zu Bette begeben. Sie bedienen sich dazu am besten des lauwarmen Wassers, doch so, daß sie jedweden einzelnen Theil, sobald er gewaschen, sogleich wieder trocknen; und wenn dies mit allen den Gliedern des Körpers geschehen, den gänzlichen Körper ein wenig mit wollenem Zeuge frottiren, und dann gleich zu Bett sich begeben.

Größerer Vorsicht bedarf schon dagegen das Waschen des gänzlichen Körpers, sobald man Früh Morgens es vornimmt. Zum wenigsten darf es nie früher geschehen, als nach einer Stunde, nachdem schon die Dame das Bett hat verlassen. Denn wäscht sich die Dame beym Aufstehen gleich zum Beyspiel mit lauwarmen Wasser, dann erschlafft sie dadurch die ohnedies durch die Bettwärme die Nacht durch schon schlaff, und mehr reitzbar gewordene Haut nur noch mehr; wäscht sich dagegen die Dame mit Wasser, das kalt ist, dann läuft sie Gefahr, sich sehr leicht zu erkälten. Aus eben dem Grunde darf sie sich durchaus nicht sogleich nach dem Waschen ins Freye begeben, besonders im Frühjahre, Herbste und Winter, und jeglichen Theil, sobald er gewaschen, mit einem Flanelllappen trocknen denn Wasser, das auf unsrem Leibe

verdünstet, erkältet weit mehr, als jedwedes andere Wasser, was noch so kalt ist, an unseren Körper gebracht.

Zuweilen mit warmen, mitunter mit kaltem Wasser den Körper zu waschen, stört immer zum eigenen Nachtheil die nöthige gleiche Verrichtung der Haut; wenn aber das Waschen des Körpers Früh Morgens geschieht, so bekommt noch zugleich an mehreren Stellen die Haut kleine Risse, die endlich noch Flechten bewirken.

Wenn den Damen blos darum zu thun ist, die Haut von dem Oele, das täglich auf dieser sich absetzt, zu reinigen, ist es viel besser, daß sie statt des Schwamms und der Seife vielmehr eines leinenen Säckchens, mit Kleyen von Weitzen gefüllt, und in lauwarmes Wasser getaucht, sich zu diesem Behufe bedienen; denn Kleye von Weitzen nimmt aller Erfahrung zufolge das Fett auf der Haut viel besser noch weg, als die Seife. Die Seife gebraucht man dagegen mit größerem Vortheil, wenn Schiefer und Knötchen und sonst schwarze Punkte der Haut sind vorhanden.

Bey alle dem aber hat dennoch das Waschen vor Schlafengeh'n immer den Vorzug. Es verwahret nicht blos vor dem Schaden der sonst so leichten Er=

kältung, es befördert vorzüglich die Feinheit und Zartheit der Haut und des Teints.

Doch kommt selbst das tägliche Waschen des Körpers der heilsamern Wirkung des Badens noch lange nicht bey. Im Gegentheil ist es das wahre Arcanum für Frauen, in jedem Betrachte sich alle die Reitze der plastischen Schönhait des Weibes zu geben, und bis in das späteste Alter den Zauber derselben zu halten. Darum sollte auch jegliche Dame Jahr aus und Jahr ein, jede Woche zum wenigsten einmal, wo möglich auch zweymal sich baden; dann bedarf sie doch wenigstens sicher der Schminke nicht mehr.

Die geeignete Temperatur dieser Bäder bleibt übrigens immer die laue. Darunter versteh' ich indessen denjenigen Grad der Wärme, der jedweder Dame am besten behagt. Darum läßt sich hierüber für einzelne Frauen durchaus nichts bestimmteres sagen, als: nie darf der Grad der Temperatur eines Badens so groß oder klein seyn, daß die Dame im Bade entweder friere, oder schwitze. Aus eben dem Grunde kann jedwede allein wohl am besten durchs eigne Gefühl den zuträglichsten Grad der Temperatur ihres Bades bestimmen.

Um aber indeß den belebenden Lufttheil des

Wassers bey lauwarmen Bädern zu schonen, darf man nicht das sämmtliche Wasser dazu, ja vielmehr nur zum Beyspiel den dritten Theil abkochen lassen.

Badet man blos in der Absicht, die Haut sich zu reinigen, thut man am besten, man lasse zu jeglichem Bade ein Pfund von Kleyen aus Weitzen, in je einem leinenen Säckchen gebunden, zum Bade abkochen. Bey unreiner Haut ist ein Viertelpfund Seife, besonders gekocht, und zum Bade gegossen, weit besser; und schwächliche Damen bedienen statt dieser und jener sich besser zum Beyspiel sechs Unzen gewürzhafter Kräuter, als sind die Species cephalicae.

Indessen muß ich noch zugleich hier bemerken, daß jegliches Bad ungleich besser bekomme, sobald man zu diesem blos Flußwasser braucht; denn härter ist immer das Wasser aus je einem Brunnen geschöpft, und darum auch halb nur die Wirkung der Bäder, von letzterem Wasser bereitet.

Uebrigens bade man niemals mit vollem Magen; denn dieses bewirket sehr heftigen Andrang des Bluts nach dem Kopf, läßt leicht Schlagfluß besorgen, und schwächet zugleich auch die ganze Verdauung. Im Gegentheil spare man immer die Mahlzeit zum wenigsten bis eine Stunde nachher,

nachdem man gebaden hat, auf: es verstärkt sich durchs Baden der Hunger, und jegliche Speise, alsdann erst genossen, schmeckt nicht nur viel besser, auch wird sie viel leichter verdaulich zugleich. Aus eben dem Grunde wird auch jedes Bad Morgens Früh zwischen neun Uhr und elf Uhr, am Abende aber zwischen vier Uhr und sechs Uhr am besten genommen.

Auch gehe man niemals in's Bad, wenn der Körper erhitzt ist; im Gegentheil rathe ich, vorher für möglichste Ruhe des sämmtlichen Körpers zu sorgen, und dann erst die Haut mit Flanell ganz gelind zu frottiren, bevor man in's Bad steigt.

Was gegen die lauwarmen Bäder bey mehreren Menschen Besorgniß erregt, ist der heftige Andrang des Bluts nach der Brust und dem Kopfe, der öfters bey lauwarmen Bädern sich einstellt, und oft den erwarteten Vortheil derselben vereitelt. Doch muß ich bekennen, daß dieses durchaus nicht auf Rechnung der lauwarmen Bäder, als solcher, gehöre; vielmehr sind dies einzig die eigends verschuldeten Folgen des eignen Versehens beym Baden. So zum Beyspiele darf man durchaus nicht mit einmal in's Wasser sich setzen; im Gegentheil

muß man, nachdem man in's Bad ist gestiegen, bevor man sich niedertaucht, vorher die Schenkel, den unteren Leib erst mit eben dem lauwarmen Wasser sich waschen und reiben, und dann erst ganz langsam sich setzen. So wie man sich niedergesetzt, dann reibe man schnell mit dem Schwamme die Gegend des Magens, so wie auch die Brust, bis der Athem, was dabey auch sehr bald geschieht, hinwiederum aufhört beklommen zu seyn, und weg ist alsdann auch der schädliche Andrang des Bluts nach dem Kopfe zugleich.

Dann sitze man einige Zeit ganz ruhig im Bade so lang, bis der Umlauf des Bluts sich gehörig geordnet. Alsdann ist es nöthig, entweder mit je einem Schwamm, oder auch mit Flanell nach und nach und gemächlich die gänzliche Fläche der Haut vom Kopf bis zum Fuß zu frottiren, und nachher sich wieder ganz ruhig zu halten. Indessen bekommt ungleich besser das Baden, sobald man zugleich in demselben das Rückgrath, doch immer nur abwärts, frottiren läßt.

Zwischen funfzehen und dreyßig Minuten ist immer im Durchschnitt diejenige Zeit, die am besten zum Baden für Damen geeignet. Doch sorge man

ja, in der Zwischenzeit wärmeres Wasser dem Bade zugießen zu lassen, denn sonst kann man selbst sich im lauwarmen Bade erkälten.

So wie nun die Zeit zum Baden verstrichen ist, hebe man langsam den oberen Theil des Körpers empor, und trockne gehörig ihn ab. Dann stehe man auf, aber bleibe noch immer im Bade, und trockne sich gleichfalls die über dem Wasser befindlichen Theile; dann hebe man einen der Füße heraus, und trockne auch diesen; dann steige man erst mit dem anderen Fuße heraus, und trockne auch den ab.

Sobald nun dies alles geschehen, dann ist es am besten, man wickele sich mit dem nackten Körper in einen flanellenen Schlafrock, und lege sich ruhig in's Bette; doch decke man ja nicht so sehr sich zu, daß irgend ein Schweiß zum Vorscheine komme, denn dieser allein nimmt sogleich die ohnedem treffliche Wirkung des Bades. Im Bette verweile man g'rade so lang, bis der Umlauf des Bluts sich beruhigt, und gänzlich getrocknet die Haut. Dann trinke man, ruhig im Bette, ein Gläschen voll Wein oder Bischoff, und lasse sich dann mit Flanell ganz gelinde die einzelnen Glieder des Körpers frottiren. Dann kleide man wieder ganz ruhig sich an, und gehe, bevor eine Stunde

verflossen, nicht wieder ins Freye, um jeglichen Nachtheil der leichten Erkältung zu meiden.

Bey dieser Gelegenheit will ich zugleich eines Mittels aus eigner Erfahrung gedenken, das wenig bekannt und gekonnt, aber trefflich zur Bildung der Schönheit des weiblichen Teints das Seinige beyträgt, und öfters noch mehr, als die lauwarmen Bäder, die plastische Schönheit des Weibes begünstigt. Ich nenne dies Mittel das Luftbad, und verstehe darunter jene Bewegung des Leibs in der frey atmosphärischen Luft, wobey der Körper entweder ganz nackt, oder höchstens ganz leicht nur mit einem Hemde bekleidet ist. So sehr ich indessen den Gebrauch dieses Mittel den Damen zu eben erwähntem Behuf empfehle, so muß ich zugleich doch bemerken, wie ferne dasselbe den eben gepriesenen Vortheil gewähre.

Am besten bekommt den Damen das Luftbad, nachdem sie vorher sich den gänzlichen Körper gewaschen und gehörig getrocknet.

In der frey atmosphärischen Luft gewähret das Luftbad weit sicher und bessere Wirkung, als wenn es im Zimmer gebraucht wird. Die Zimmerluft ist meistens kühl, feucht und unrein, und wenig von Sonne beschienen, und darum durchaus

nicht zu diesem Behufe so gut, als die frey atmosphärische Luft. Dazu kommt noch, daß man auch im Zimmer durchaus nicht so gut, wie im Freyen, sich könne bewegen, was schlechthin zum Luftbad vonnöthen.

Indessen gedeihet das Luftbad nur dann, wenn die Luft ganz trocken und rein, durch die Sonne erwärmt, und nicht sehr stark bewegt ist. Ich würde darum auch den Damen empfehlen, bey günstiger Witt'rung im Sommer die Stunden des Morgens von neun Uhr bis elf Uhr, und Abends von vier Uhr bis sechs Uhr zu diesem Behufe zu nutzen.

Am besten geeignet dazu sind diejenigen Orte, die weder zu schattig, und darum kühl, noch jene, die zu sehr der Hitze der Sonne sind ausgesetzt.

Eine wichtige Regel bey jedem Gebrauche des Luftbades ist, daß die Damen beständig, doch langsam, wie beym Promeniren, sich bewegen, auch ganz gelinde dabey sich die Haut mit Flanelle frottiren.

Am besten wird meines Erachtens wohl beides vereint, wenn die Damen sich eines ganz weiten und luft'gen Gewandes, das aus Musselin ist verfertigt, und über dem Busen sich schließet, bedie-

nen; und dann sich damit auch die Haut abwechselnd frottiren.

Desgleichen gebraucht man das Luftbad am besten so lang nur, bis ein ganz mäßiger Schweiß durchzubrechen beginnt, wozu ein halb Stündchen gewöhnlich schon zureicht. Sobald sich dagegen über den Körper ein Schauer verbreitet, der anhält, dann ist es nicht rathsam, noch länger damit anzuhalten.

Auch das Fußbad, abwechselnd gebraucht, ist für dergleichen Damen, die häufig vom Andrang des Bluts, nach dem Kopfe besonders, geplagt sind, und darum zunächst eine trockene Haut, einen kupfrigen Teint des Gesichts herumtragen, von einem bedeutenden Nutzen. Doch ist der Gebrauch nicht jeglicher Dame zu rathen, weil manche derselben das Fußbad durchaus nicht vertragen. Dagegen wo dies nicht der Fall ist, da rath' ich, nicht eher das Fußbad zu brauchen, als kurz vorher, ehe die Damen zu Bett sich begeben.

Indessen kann ich doch nicht bergen, daß selbst die genauste Befolgung der bisher gerathenen Regeln durchaus nicht den oben bemeldeten Vortheil zur besseren Bildung des weiblichen Teints verschaffe, sobald nicht die übrige Weise zu leben ge-

nau nach den Vorschriften, die in diesem Betrachte gegeben, geordnet; denn mit der Verrichtung der Haut steht jene des unteren Leibes genau in Verbindung, darum auch dann jeglicher Fehler der andern Diät auf der Haut sich mit äußert, und diese verdirbt.

β.

Das Gesicht.

Ich weiß es zwar, daß die Damen, sobald man mit ihnen von Bildung der weiblichen Schönheit nur spricht, gleich vor allem der Schönheit des eignen Gesichtes gedenken, und gern sich mit je einem Fehler der plastischen Schönheit der übrigen Theile und Glieder des Körpers bescheiden, sobald das Gesicht nur ganz gut ist geformt und gefärbt. Doch muß ich die nämliche Klage, die vor mir schon andere Männer erhoben, auch hier wiederholen, daß alles beynah, was die Damen zu diesem Behuf an sich wenden und thun, erst so recht die Schönheit des Teints im Gesichte verderbe, und daß sie dabey doch immer die echten und besseren Mittel zu brauchen vergessen. Nämlich:

Eine Dame, die vordersamst wünscht, ein Gesicht, das recht hübsch ist, zu haben, befolge vor Allem die bisher verordnete Weise zu leben.

Vorzüglich gedenke sie ja der nach voriger Vorschrift empfohlenen Pflege der Haut.

In wie fern das Gesicht, als solches, noch außerdem einer besondern Verpflegung bedürfe, will ich noch das nöthigste, auch wohl das beste zugleich, hier bemerken.

Auch die Reinlichkeit ist hier das Erste, worauf jede Dame vorzüglich zu sehen; doch kann ich nicht bergen, daß diesfalls im Durchschnitt die Damen zum eigenen Nachtheil, wenn auch nicht in schuldvoller Absicht, es häufig versehen. Es schadet der Reinheit und Zartheit und Feinheit der Haut im Gesichte, besonders an Frauen, nicht wenig, sobald sie gewohnt sind, so wie sie das Bette verlassen, auch gleich das Gesicht sich zu waschen, aus eben dem Grund, deß ich vorhin beym Waschen des sämmtlichen Körpers gedacht. Darum ist es besonders dem Teint des Gesichtes verderblicher, wenn Damen mit ganz kaltem Wasser sich waschen, und noch mehr, sobald sie nachher sich sogleich in's Freye begeben, und sehen sie auch nur zum Fenster heraus. Ich rathe sonach als das Beste für Damen

in diesem Betrachte, sich jedesmal Abends, bevor sie zu Bett sich begeben, mit lauwarmem Wasser zu waschen, und Morgens alsdann nur mit feinem Flanell das Gesicht abzureiben.

Bey dieser Gelegenheit muß ich zugleich auch erinnern, um wieviel es besser gethan, wenn die Damen beym Waschen sich jedesmal eines flanellenen Lappens bedienen, und derb das Gesicht damit reiben. Zum wenigsten kann ich den Damen aus eigner Erfahrung versichern, daß dieses Verfahren, so einfach es ist, ganz vortrefflich das schöne Karnat des Gesichtes erhebe, und sicher die Jugend des Teints mit am längsten erhalte.

Eben so einfach, als einzig, und durchaus vortrefflich, sowohl im Gesichte, als auch an den Händen, sich eine recht feine, und weiße, so wie auch geschmeidige Haut zu verschaffen, ist folgendes Mittel, durch eigne Erfahrung geprüft:

„Man nimmt ein Pfund Reiß, wässert ihn „acht bis zehn Tage in reinem Flußwasser, doch „so, daß man jeglichen Tag das gestrige Wasser davon ab-, und dafür frisches zugießt. „Sodann gieße man das Wasser weg, reibe „den Reiß in einem reinlichen Napfe zu Muß; „drücke das Mark von einer Citrone hinein;

„mische dazu noch ein Loth fein gestoßenen wei-
„ßen Kandiszucker, und zwölf Gran fein gepül-
„verten Kampfer. Alles dies genau mit einan-
„der gemengt, gießt man sodann so viel weißes
„Lilien -, Rosen - und Bohnenblüthen - Wasser
„hinzu, als vonnöthen, damit die ganze Masse
„ein dünnes Muß wird. Doch muß das Muß
„gerade so dünn nur seyn, daß dasselbe, wenn
„man es aufs Papier fallen läßt, nicht abfließe,
„sondern stehen bleibe. Alsdann läßt man das-
„selbe mit einem kleinen Löffel auf eine Lage
„weißen Druckpapiers, das man über ein Sieb
„gelegt hat, theilweise, zum Beyspiel in der
„Quantität, gleich der Größe eines Groschens,
„fallen, und dann an einem reinen, vom
„Staube freyen Ort, im Schatten trocknen,
„und zwar so lange, bis sich die einzelnen
„Klümpchen vom Papiere leicht ablösen lassen.
„So zubereitet bewahret man dann dieselben
„zum fernern Gebrauch in einem porzellänen,
„zugedeckten Gefäße, an einem trockenen Orte
„auf."

„Will man nun davon Gebrauch machen, so
„läßt man in reinem Flußwasser zwey bis drey
solcher Plätzchen auflösen, zerreibt sie gehörig

„und wäscht sich mit dem Wasser davon, Abends „vor Schlafengehen, das Gesicht, den Busen „und die Hände.“

Da mir nun sehr wohl bekannt ist, daß, wenn auch die Damen ganz treu und genau meine bisher zum Besten der weiblichen Schönheit gegebenen Räthe befolgen, sie dennoch nicht gleich des ganzen Erfolges sich können erfreuen, somit doch noch immer in ersterer Zeit, bis das Gute vollkommen erreicht ist, der gewöhnlichen künstlichen Mittel zum Färben des Teints im Gesicht sich bedienen; so halt' ich's für Pflicht, den Damen zugleich zu berichten, daß gar leicht aus eben beschriebenem Mittel eine weiße Schminke bereitet kann werden, und zwar eine solche, die durchaus der Haut nicht im mindesten schädlich, und trefflich auch decket.

„Man zerreibt nämlich einige der getrockneten „Reißplätzchen in einer porzellänenen, oder „serpentinsteinernen Schale zu Pulver, so fein „wie möglich; gießt dann darüber abermals „reines Flußwasser, täglich aber jedesmal fri„sches, rührt das Ganze zugleich einige Malen „des Tages wohl um, und wiederholt das täg„lich frische Zugießen von Flußwasser und Um„rühren so lange, bis das darüber stehende

„Wasser, auch beym Umrühren, fast ganz „wasserhell bleibt. Endlich breitet man wie „vorhin den zurückgebliebenen Bodensatz auf „weißes Druckpapier aus, und läßt die einzel„nen Klümpchen wieder auf vorige Weise trock„nen. Sodann zerreibt man dieselben in einem „serpentinsteinernen Mörser; siebt das Pulver „durch ein ganz feines Haarsieb durch, und „hebt es in verschlossenen Gläschen auf."

„Will man nun von dieser weißen Schminke „Gebrauch machen, dann vermischt man die„selbe mit Etwas der gleich nachstehenden Po„made, und reibt Beide so innig zusammen, „daß sie sich auf das Genauste vereinigen. Die „erhaltene Mischung streicht man sodann in ge„ringer Menge nach und nach auf das Gesicht, „vertheilt sie auf demselben gleichförmig, und „wischt sie dann mit Fließpapier ab."

Die gedachte Pomade bereitet man folgender Maßen:

„Man nehme sechs Loth Mandelöl, sechs Quent„chen Wallrath, und drey Quentchen weißes „Jungferwachs, lasse dasselbe über Kohlfeuer „schmelzen, entferne sodann die Masse vom „Feuer, und rühre es stark durch einander, bis „es anfängt zu erkalten; dann gieße man trop-

„senweis drey Loth Rosenwasser hinzu, und „suche es durch starkes Umrühren mit einander „genau zu vereinigen. So zubereitet braucht „man dieselbe zum Auftragen obiger Schminke.“

Eben dieser Salbe kann man sich bedienen in Absicht, eine spröde und trockene Haut wieder zart und geschmeidig zu machen. Man reibet sich diese des Nachts ins Gesicht, in die Hände ein, und wischt sich dann Morgens dieselbe mit Seifengeist wiederum ab. Diese Vorsicht ist darum vorzüglich vonnöthen, weil sonst diese Salbe den Haarwuchs ausnehmend befördert.

Sehr weißen Teint an den Armen bewirkt diese Salbe, sobald man, solang sie noch flüssig und warm ist, hundslederne Handschuh auf der inneren Seite mit tränket, und wenn sie hinwieder getrocknet, die Nacht über anzieht. Nur darf man zu diesem Behufe kein Rosenwasser der Salbe zumischen.

Ganz vorzüglich gebraucht man dieselbe Pomade im Winter, bey sehr strenger, scharfer und beißender Kälte, so daß man damit das Gesicht sich bestreicht, bevor man hinaus ins Freye sich waget.

Zu demselben Behuf' kann man gleichfalls das flüssige Eyweiß gebrauchen, womit man dann

auch das Gesicht sich bestreicht, bevor man hinausgeht ins Freye. Vorzüglich ist dieses Verfahren im Winter auf Reisen den Damen zu rathen. Sie verhüten dadurch nicht allein das Zerreißen der Haut durch die Kälte; es sichert zugleich auch vor'm Erfrieren des einen und anderen Theils des Gesichtes. Besonders thut dies die Pomade.

Auch das aus dem Eyweiß gesottener Eyer gepreßte Wasser, und damit recht oft sich gewaschen, bewirkt eine feine und zärtliche Haut im Gesichte.

Mit in Stücken geschnitt'ner Citrone die Haut im Gesichte, so wie an den Armen gerieben, giebt eine gar liebliche Weiße und Zartheit der Haut.

Will man die Haut im Gesicht, an den Armen und Halse von dem Fett, das die tägliche Ausdünstung absetzt, blos reinigen, reicht schon am besten das Waschen mit Seife und Seifengeist zu, nur vergesse man ja nicht dabey den flanellenen Lappen zu brauchen.

Dasselbe verrichtet auch schon das Waschen mit lauwarmem Weine und frischer, jedoch nur zugleich ungesalzener Butter.

Ist die Haut einer Dame vielleicht etwas schlaff, aufgedunsen, durch knotige Drüsen verunreint, das Fett darauf zäh, oder sonst woher schmutzig geworden, dann rathe ich folgendes Wasser zum Waschen zu brauchen:

„Man löse ein Loth Borax = Seife in sechszehn „Loth Rosenwasser auf, gieße noch zwey Quent„chen Benzoëtinktur hinzu, und reibe sich da„mit, auf einen feinen Flanell Lappen gegossen, „gehörig ab.“

Bey einer mehr reitzlosen, schwammigen Haut dieser Art ist die folgende Vorschrift noch besser:

„Man löse drey Loth venetianischer Seife in „neun Loth Weingeist auf; dann gieße man „noch fünf Loth Rosenwasser zu, setze dem „Ganzen noch sechs Quentchen flüssiges Wein„steinsalz bey, lasse es einige Zeit an einem „warmen Orte digeriren, filtrire es sodann „durch, und tröpfle sodann noch einige Trop„fen von Bergamott = und Cederöl hinzu, und „verfahre wie mit dem vorigen.“

In allen den Fällen, wo drüsig, von Ausschlag verunreint, mit sonst schwarzen Pünktchen besät ist die Haut, da empfehle ich folgendes Mittel:

„Man gieße zu vier Loth klein geschnittner, „weißer Nieswurzel zwey Pfund (eine Kanne) „reinen Kornbranntwein, lasse beydes zusam„men etwa sechs Tage lang an der Sonne, „oder im Winter auf dem Ofen digeriren, und „wasche sich nach obiger Vorschrift jeden Abend „vor Schlafengehen damit.“

In schon weiter gediehenen Fällen von unreiner Haut wird man mit gutem Erfolg sich des folgenden Mittels bedienen:

„Man löse einen Gran ätzenden Sublimat, und „einen Skrupel reinen Salmiak in zwölf Loth „Rosenwasser auf, vermische damit sodann ein „halbes Quentchen von der wässerigen Opiat„tinktur damit, und wasche sich Abends damit. „Nur muß man beym Gebrauch desselben sor„gen, daß nichts davon in die Augen kommt.“

Sehr schädlich dem Teint ist im Sommer das Waschen mit Wasser, das kalt ist, sobald man erhitzt ist, und schwitzet. Dagegen empfehl' ich den Damen, im Sommer, wenn sehr durch die Hitze des Tages die Haut im Gesichte vorzüglich gelitten, des Nachts mit Wasser, worin erst einige Stunden vorher Petersilienkraut eingeweicht war, sich zu waschen. Auch thut die bewußte Pomade hier

treffliche Dienste; nur darf man sie bey Tage nicht einreiben, sonst färbt sie die Haut im Gesichte leicht bräunlich; somit darf man ihrer sich nur des Abends bedienen.

Wer aus Ursach der Schwäche der Haut am Gesicht, an den Händen leicht schwitzt, thut am besten, mit Eau de Colonne, das man vorher gehörig mit Wasser verdünnt, sich zu waschen.

Und endlich erwähn' ich aus eben dem Grunde, warum ich vorerst eine weiße Schminke empfohlen, nun auch einer wohl schon bekannten Vorschrift zur rothen, die gar nicht die Haut verdirbt.

„Man nimmt eine Kanne reinen Weingeist, „zwey Loth reine Benzoë, sechs Loth rothen „Sandel, zwey Quentchen Brasilienholz, und „zehn Tropfen Vitriolöl. Dies alles schüttet „man in eine verstopfte Bouteille, setzt sie in „gelinde Wärme, und schüttelt alles täglich ei„nigemal um. Nach acht Tagen seihet man „die Flüssigkeit durch, und versetzt sie mit ei„nigen Tropfen wohlriechender Oele. Wenn „man mit dieser Tinktur die Wangen reibt, so „ertheilt sie eine solche schöne Röthe, daß es „schwer zu bestimmen ist, ob sie natürlich, oder „durch Schminke hervorgebracht worden sey."

Diese Tinktur ist indessen von dergleichen Damen allein zu gebrauchen, die nicht auch zugleich einer weißen Schminke bedürfen. Wo dieses dagegen der Fall ist, ist folgende besser:

„Man nimmt ein Pfund reines Natrum, und „löst es in vier Kannen kochenden Regenwassers „auf, läßt es dann solange stehen, bis die „Flüssigkeit so weit erkaltet ist, daß man ei„nen Finger hineinstecken kann. Dann rührt „man zwey Loth gestoßener Cochenille hinein, „rührt alles wohl um, läßt es zehn Minuten „lang kochen, dann etwas abkühlen, und seihet „es durch Leinwand. Nun löst man zwölf „Loth reinen römischen Alauns in zwey Kannen „Wasser auf, seihet die Auflösung durch, und „vermischt sie mit der Cochenillen-Abkochung. „Sollte die Flüssigkeit noch nicht recht roth „werden, so läßt man noch von der Alaunauf„lösung hinzu. Nun mischt man alles recht gut „durch einander, und bringt es auf Leinewand, „die mit weißem Druckpapier belegt ist. Der „auf dem Papier zurückbleibende rothe Lack wird „mit Wasser ausgewaschen, im Schatten ge„trocknet und zerrieben, und stellt nun eine sehr „schöne rothe Farbe dar.“

„Will man sich nunmehr roth schminken, so „muß man vorerst nach obiger Vorschrift die „weiße Schminke, und dann erst das Rothe „auftragen. Auch dann, wenn man blos Roth „auflegen will, muß man dasselbe immer vor„her, wie die weiße Schminke, mit etwas von „der bewußten Pomade vermengen. Wenigstens „verhütet die beygesetzte Pomade den größeren „Schaden der sonst mehr oder weniger schädlichen „metallischen Schminken.“

γ.

Die Augen.

Da den Damen doch wohl nicht mehr unbekannt ist, wie viel ein Paar große, lebendige, feurige Augen, verbunden mit Feinheit und Zartheit des Blickes, allein schon bewirken, wie leicht und wie tief sie bezaubern; so sollten die Damen doch billig der Pflege derselben die nämliche Sorgfalt zum wenigsten widmen, wie jener des Teints; folglich thun, was nöthig, und lassen, was schädlich denselben.

Die Feinheit und Zartheit des Blickes gewähret nur die himmlische Ruhe des Gemüthes, weshalb ich die Damen auf oben hierüber Gesagtes verweise.

Was bey den mehresten Damen in unseren Tagen das Feuer der Augen betrübet, ist durchaus der Gebrauch von metallischen Schminken. Auch schaden dieselben zugleich noch auf mancherley Weise der Schönheit des übrigen Auges. Die Größe desselben verliert sich; die Lieder des Auges sind größtentheils uneben, drüsig und unrein; es schwimmt fast beständig das Auge in Wasser und thränendem Kleister; die Wimpern sind lichter, und kürzer und härter, und steifer zugleich, als gewöhnlich die Schönheit der weiblichen Augen es fordert. Doch dafür ist auch gar nichts andres und beßres zu rathen, als wenigstens bessere Schminke, als blos die metallischen sind, zu gebrauchen. Das Waschen der Augen mit Wasser, von Rosen bereitet, ist höchstens doch nur ein palliatives Verfahren, wobey die Verderbniß des Auges in jedem Betrachte demungeacht fortgeht.

Auch das zu lange Schlafen, zunächst in den Morgen hinein, ist den Augen sehr schädlich, besonders sobald die Stellung des Bettes so ist, daß die Strahlen des Lichtes der Sonne gerad auf die Augen der Schläferin fallen. Der glänzende Lichtkreis der Augen wird matter, die dunklere Farbe des Sternes im Auge wird lichter und blei-

cher, es schwellen zugleich auch die äußeren Lieder des Augs, und verengern die schönere größere Oeffnung desselben.

Desgleichen bewirkt zu leichte Bekleidung der Füße sehr gerne Entzündung der Augen, sammt allen gewöhnlich begleitenden Folgen derselben, die außerdem eine beständige Neigung dazu noch zurückläßt.

Dasselbe, verbunden mit triefenden Augen, ereignet sich gleichfalls, sobald man's im Punkte der nöthigen Reinheit der Augen versieht. Darum ist es nöthig, daß jedwede Dame Früh Morgens die Augen, wenn auch das Gesicht nicht, mit reinem und frischen Wasser gehörig sich wasche, und reinige, und dies auch beym Tag wiederhole, so oft es vonnöthen.

Vorzüglich verderben die Damen sich ihre vortrefflichen Augen aus Mangel an nöthiger Vorsicht bey ihren Geschäften, besonders beym Nähen, mitunter beym Lesen und Schreiben.

Das zu nahe Nähen, und Lesen und Schreiben ist sicher mit eine der wichtigern Ursachen, welche die häufig bey Damen vorkommende Schwäche der Augen bewirken. Und diese Gewohnheit veranlaßt gewöhnlich die frühe Erziehung, sobald man die

Kinder, so wie sie zu nähen, zu lesen, zu schreiben beginnen, auf niedere, nur für erwachsene Menschen gehörige, Stühle, an gleichfalls gewöhnliche Tische, die hoch sind, hinsitzen läßt. Dadurch zwingt man nothwendig die Kinder, die Augen sehr dicht an das Buch oder Nähtuch zu halten, und somit gewöhnen sie sich dann von selbst schon frühzeitig an einen zu nahen Sehpunkt. Die nächste Entferunng, in welcher das Nähen, Lesen und Schreiben dem Auge am wenigsten schadet, ist die eines Schuhes. An diese muß jedwede Dame durchaus und sogleich sich gewöhnen, so wie sie bemerkt, daß sie kurzsichtig werde. Und dieses erreicht sie am besten dadurch, indem sie die einzelnen Dinge *allmählig* entfernter vom Augen gehalten nur anschaut.

Was vorzüglich das Nähen und Sticken zunächst bey der Nacht und bey künstlichem Lichte betrifft, ist es wohl jedweder Dame bekannt, daß dasselbe den Augen weit schädlicher sey, als das Nähen bey Tage. Indessen ist gar nicht zu läugnen, daß immer der größere Schaden dabey von des brennenden Lichtes Beschaffenheit komme. Dafür aber sollte man jedesmal sorgen, daß weder zu schwache, noch zu starke Dochte die Lichter enthalten; denn erstere geben zu mattes, die zweyten da=

gegen zu unstetes, zitterndes, dadurch den Augen wehthuendes Licht.

Auch zu große Hellung, so wie ein zu blendendes Licht, schaden beyde den Augen beträchtlich. Diesen Fehler begehen diejenigen Damen, die bey ihrer Arbeit gewöhnlich sich gegen das ganz volle Tageslicht setzen; anstatt sie sollten beym Nähen und Sticken und Schreiben das Licht von der Seite, beym Lesen dagegen von hintenher auf das Papier fallen lassen.

Was endlich die üble Gewohnheit bey Damen, Lorgnetten zu brauchen, betrifft, ist der Schaden derselben schon so sehr bekannt, daß dieses Orts nichts zu erwähnen mir übrig, als daß sich derselben die Damen so früh nur, als möglich ist, mögen entwöhnen.

Für sehr schwache, matte und kränkliche Augen empfehle ich endlich, sich täglich mit ganz reinem Branntwein, gehörig mit Wasser verdünnt, die Augen zu waschen.

Auch das Baden der Augen in lauwarmem Wasser, wornach man die oberen Lieder derselben mit einem wohlriechenden Geiste, als Eau de Colonne, noch bestreicht, und zweymal bis dreymal des Tags wiederholt, ist auch sehr in dergleichen Fehlern des

Augs zu empfehlen. Kurzsichtigen wird dies Verfahren vorzüglich bekommen, nur müssen dieselben die Augen in kaltem Wasser sich baden.

Den schädlichsten Einfluß, zunächst auf die Schönheit der weiblichen Augen in jedem Betrachte, hat übrigens doch die Unreinheit der Haut, ins Besondere aber der innern und äußern Geburtstheile, so wie zugleich der zu häufige Genuß der physischen Liebe. Darum sollten die Frauen zunächst dafür sorgen, in keinem der eben bemeldeten Punkte es je zu versehen; denn was auch die Nacht und die weibliche Kleidung verdeckt, verrathet doch immer dem Kenner das weiblich geschwätzige Auge.

δ.

Die Zähne.

Auch die Zähne, ein zierlicher Schmuck an der Schönheit des weiblichen Körpers, verdienen von Frauen mit Sorge gepflogen zu werden. Ich weiß es zwar wohl, daß der Grund der Zerstörung des Schmelzes der Zähne nicht selten in je einem innern, mitunter krankhaften, Verhältniß des Körpers gelegen, und ihre Beseitigung darum sehr oft eines kundigen Arztes Berathung bedürfe; doch wirken von außenher gleichfalls der Dinge so manche dahin, daß es schlechterdings nöthig, dieselben so ferne wie möglich za halten, und sorgsam zu meiden.

Das zu heiße Essen und Trinken zum Beyspiel, besonders sobald man gleich wieder darauf sehr kalte Getränke und Speisen genießt, verdirbt das Zahn-

fleisch gar sehr, und der Schmelz bekommt Risse. Dasselbe geschieht auch, sobald gleich Früh Morgens die Damen, besonders mit ganz kaltem Wasser, die Zähne auswaschen.

Auch verdirbt durch Zerreißung des Schmelzes das Zuckerwerk, häufig und öfters genossen, so wie das Zerbeißen des Zuckers beym Kaffeetrinken, die Zähne nicht wenig; so wie das Zerbeißen von Körpern, die hart sind, wodurch man noch überdem gar leicht die Zähne kann sprengen.

Am meisten indessen verdirbt und entstellt das unreinliche Halten der Zähne die Schönheit derselben; und doch sind mit weniger Mühe die Zähne sehr rein zu erhalten. Man spüle sich nämlich an jedwedem Morgen, so wie auch nach jeglicher Mahlzeit (was mit zur Bewirthung bey jeglichem Gastmahl verdiente gerechnet zu werden) ganz reinlich mit Wasser den Mund aus; doch sollte man dazu allein sich des lauwarmen Wassers bedienen, denn dieses bekommt theils den Zähnen selbst besser, theils reinigt's dieselben auch leichter und schneller, als kaltes.

Auch verdient in demselben Betracht die Gewohnheit, bey Tisch in den Zähnen zu stochern, mehr Vorsicht, als sonst es geschieht. Zum wenig-

sten sollte man dazu blos dergleichen Körper, die biegsam und glatt sind, nicht spröde und nicht von Metall, sich bedienen. Ein hölzernes Stäbchen, ein nicht scharf geschnittener Federkiel, oder ein Griffel von fein abgeschlieferner, biegsamer Schildkröte schicken dazu sich am besten.

Dessen Zähne im Durchschnitt gesund, aber dennoch gewöhnlich von jenem bekannten halb graulichen Schmutze und Schlamme besetzt sind, der braucht wohl am besten zu diesem Behufe das folgende Pulver:

„Man nehme gut ausgebrannte, getrocknete „Lindenholz-Kohle, zerstoße sie so fein, wie „möglich, siebe sie durch ein feines Haarsieb „durch, und reibe sich mit dem trockenen Fin„ger, oder einem Läppchen des Morgens, und „nach dem Essen die Zähne und das Zahnfleisch „damit. Um es vielleicht etwas zu parfümiren, „darf man unter das Pulver nur einige Tropfen „von Cedern-Oel reiben.“

Dagegen empfehl' ich den Damen, sich ja keines Pulvers, bereitet zum Beyspiel aus Sepia, Bimstein, Corallen, Magnesia, Weinsteinrahm, Asche, wovon sie auch sey, dazu zu bedienen; denn alle die Dinge verderben die Zähne, das

Zahnfleisch bald mehr und bald weniger, da sie dieselben mechanisch und chemisch zerstören, und blutendes Zahnfleisch bewirken.

Sind die Zähne mitunter vom Beinfraß ergriffen, dann rath' ich zu folgendem Pulver.

„Man setze zu vier Quentchen von obigem Pul„ver aus Lindenholz-Kohle zwey Loth alcoholi„sirtes Chinapulver, und etwa zwanzig Trop„fen Bergamottöl, und gebrauche dasselbe auf „eben die Weise, wie jenes Zahnpulver."

Im Falle dagegen das Zahnfleisch leicht blutet und schwindet, dann hilft oft das Eau de Colonne, gehörig mit Wasser verdünnt, schon allein.

Ist schon das Zahnfleisch scorbutisch, dann brauche man diese Tinktur.

„Man nehme zwey Loth höchst rektifizirten Wein„geist, eben so viel Löffelkrautspiritus, ein „Loth Rosenwasser, und einen Scrupel Gummi „Kino; vermische alles gehörig mit einander, „schüttele es dann genau durch einander, und be„streiche sich dann Morgens das Zahnfleisch und „die Zähne damit. Man kann diese Tinktur „auch mit etwas Wasser verdünnen, und damit „den Mund ausspülen, besonders wenn eine

„kranke Beschaffenheit der Zähne einen übel „riechenden Athem verursacht.

Im Uebrigen ist der Gebrauch der Zahnbürsten gar nicht zu rathen, sie ritzen gewöhnlich den Schmelz und das Zahnfleisch, und machen dadurch auch leicht Beinfraß und Bluten der Zähne. Das wenigste, was sie bewirken, ist Blindheit des Schmelzes. Macht aber ein starker und festerer Unrath dieselben vonnöthen, so reibe man ja nicht zu stark an den Zähnen damit, und bürste die oberen Zähne nur abwärts, die unteren aufwärts, durchaus aber nicht in die Queere. Doch immerhin besser als Bürsten sind Tücher von gröblicher Leinwand, womit man sie, wenn man den Mund ausgespült, und die Zähne mit einem der obigen Pulver geputzt hat, gelinde abreibt.

ε.

Der Haarwuchs.

Wenn ein geschmeidiges, feines, mit Klugheit und Schonung geordnetes Hauptha ar zunächst eine Zugabe ist, durch welche der weiblichen Schönheit Totaleindruck mächtig verstärkt wird; so sollten die Damen nothwendig auch dafür besorgt seyn. In wie ferne der Gebrauch der Perücken den Damen zu rathen, ist früher erörtert worden; nur füge ich hier noch hinzu, daß die eigenen Haare im Durchschnitt die Damen doch immer am schönsten und zierlichsten kleiden. Nur müssen dieselben auch sorgen, den Haarwuchs am Haupte gehörig zu pflegen.

Das tägliche Kämmen und leichte Dressiren der Haare ist eine der ersten Bedingungen, welche vor allem verdient beachtet zu werden.

Sehr geschmeidig und fein wird das Hauptthaar durch's Waschen, bevor man zu Bett sich begiebt; doch darf man dasselbe, besonders im Winter, nicht gar zu sehr nässen, es vielmehr nach jeglichem Waschen gehörig durchkämmen.

Sehr trockene, borstige Haare macht gute Pomade, aus Borsdorfer Aepfel und Rindsmark bereitet, ausnehmend geschmeidig. Der stärkere Zusatz von scharfen, wohlriechenden Oelen dagegen ist schädlich der Haut und dem Haarwuchs.

Wessen Haarwuchs gering und sehr dünn, dem rath' ich, die Haar' à la Titus sich schneiden zu lassen, und täglich, jedoch nur am Abend mit folgendem Wasser zu waschen.

„Man koche in einer Kanne braunen Biers vier
„Loth Queckenwurzel ab, seihe es sodann durch,
„gieße, wenn die durchgeseihte Flüssigkeit er-
„kaltet, noch zwey bis drey Loth reinen Korn-
„branntwein hinzu, und gebrauche es, im
„Winter etwas lauwarm, nach voriger Vor-
„schrift.

In geringeren Fällen reicht das nämliche Wasser mit vier Theilen Bier, oder Flußwasser, und einem Theil Branntwein schon zu.

BAYERISCHE STAATS- BIBLIOTHEK MÜNCHEN

Bayerische StaatsBibliothek
Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Kilian, Conrad Joseph,

Die Diätetik der weiblichen Schönheit eine Toiletten-Lektüre ; mit einem Kupfer

Hamburg 1806

Path. 1482 r
urn:nbn:de:bvb:12-bsb10476015-5